

ほけんだより 4月

《今月の保健目標》

健康診断を正しくうけよう

豊見城市立上田小学校 保健室



上田小学校のみなさん、進級・入学おめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…いろいろな「新しい」がたくさんある4月です。ドキドキ・ワクワクしている反面、緊張や不安で疲れがたまってしまう時期でもあるので、体と心を休める時間も大切にしながら、楽しく元気に過ごしましょう。

健康診断が始まります

日時	健診項目	対象学年
4月14日(火) 1校時～	身体測定①	6年生
4月15日(水) 1校時～	身体測定②	5年生
4月16日(木) 1校時～	身体測定③	4年生
4月17日(金) 1校時～	身体測定④ 尿検査容器配布	3年生 全学年
4月20日(月)～ 4月22日(水)	尿検査	全学年
4月23日(木) 1校時～	身体測定⑤	2年生
4月27日(月) 1校時～	身体測定⑥	1年生

《保護者の方へ》

・ぎょう虫検査について

1年生～3年生を対象に実施していたぎょう虫検査は、今年度より廃止となりました。

・視力、聴力、心電図のもれ検査について

昨年度同様、健康づくり財団が行う3つの検査項目については、健診の日に欠席した場合、6月13日(土)に豊見城市役所2階健康センターでもれ検査を実施します。

※対象児童へは個別にお知らせをします。

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、**すごいパワー**があります。

食べると
自然
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
はたら
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



健康診断って？ なにをするの？

自分の体のことがわかります

成長のようすや
どのくらい健康か
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。