

☆ 保健だより ☆

令和6年4月11日 第1号
南城市立大里北小学校

新学期がはじまりました！登校時や休み時間のみなさんの様子から、新しい学年、学級にワクワクしている様子、緊張や少し不安な表情が見られます。

子ども達の表情や姿に、今年度も一人ひとりの成長を見ることができると考えるだけで心が躍る思いです♪



小里北小学校での勤務も3年目になりました！今年度も、大北っ子の成長をサポートしながら見守っていけることを嬉しく思います♪

新学期を元気に過ごすために♪



新学期が始まったばかりですが、何だか眠そうな様子、疲れた様子の子がちらほら見られます。声をかけてみると、「よくわからないけど、夜あまり眠れなかった」「なんだか疲れた」と教えてくれました。

新しい学年、新しい学級になると慣れるまでに、楽しみや緊張、不安などの気持ちが同時に湧いてくるので、気持ちが落ち着かず夜もなかなか寝付けないといった様子が出やすい時もあります。そんな時こそ、『生活リズムを意識して整える』ことが大切です♪

あさ
朝ごはんで
3つのスイッチ
ON!

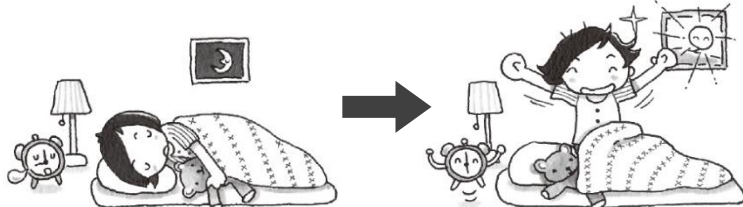


のう 脳 ON
のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま 頭が働きやすくなります。

なか お腹 ON
い ちよう 胃と腸が刺激され、
うんちが 出やすくなります。

からだ
ON
たい じん 体温が上がり、
かっ どの 活動しやすい状態になります。

“早ね早おき”で睡眠リズムを整えよう!



◆朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。毎朝食べるようにしましょう！また、朝食だけでなく、三食、好き嫌いせず食べるようにしましょう。
◆朝寝ぼろをして、朝ごはんがあまり食べられなかった…という子もいると思います。そんな時は、早寝早起きを意識してみましょう！



毎朝
チェック
しよう!

寝起きはよかったですか？ 食欲はありますか？

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

熱っぽくないですか？

ウンチはできましたか？

頭やお腹、他にも痛い
ところはありますか？

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう

あいさつ
プレゼント
が
く
れ
る



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

*. 保護者の皆さまへ *.

① 3月に配布しています『保健関係調査物』の提出日は、**4月8日(月)**となっています。子ども達の健康管理のための重要な調査物となっています。記入もれや提出忘れのないようご協力よろしくお願いします。

※保健関係調査物は、全児童へ配布しています。紛失した場合は、担任へ声かけください。

① 4月8日から「給食後の歯みがき」を開始しています。**ご家庭で①歯ブラシ②コップ(プラスチック製)③ハンカチの準備**をお願いします。また、毎月第1金曜日に、歯ブラシとコップを持ち帰らせます。コップが汚れていないか、破損していないか、歯ブラシの毛が開いていないか、汚れていないか等の点検をお願いします。

※1年生は、5月頃から給食後の歯みがきを開始する予定です。

？ どうして毎年『健康診断』をするの ？

定期健康診断は、年に一度実施することが『学校保健安全法』で決まっています。
何よりも、皆さんが学校生活を健康に過ごすための大切な手がかりとなります！



～ 定期健康診断をただ受けるだけじゃもったいない ～

**みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます**

詳しい検査や
治療を受ける
きっかけに

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

健康診断

こんなことを 調べます

**身長
体重
身体測定**

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？



歯科検診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

内科検診

からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています



**おしっこ
検尿**

おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

朝いちばんの
おしっこを
とってください！

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

健康診断の日程と留意点

項目	対象	実施日	留意点
身体測定	5・6年生	4月10日(水)	体育着着用
	4年生	4月11日(木)	体育着着用
	3年生	4月15日(月)	体育着着用
	2年生	4月16日(火)	体育着着用
	1年生	4月17日(水)	体育着着用
尿 ぎょう虫検査	全学年	4月22日(月) 4月23日(火)	9:30までに保健室へ 提出！※検査機関回収後 は受け取りできません。
	1～3年		
耳鼻咽喉科健診	全学年	4月25日(木)	
内科健診	2・4年生	4月24日(水)	ゆるめのTシャツを着用 ※ワンピースやつなぎの服 はさける。
	3・5年生	6月12日(水)	
	1・6年生	6月19日(水)	
心電図検査	1年生	5月 7日(火)	体育着着用
歯科健診	1・6年生	5月 9日(木)	朝食後の歯みがきを 忘れずに！
	2・5年生	5月30日(木)	
	3・4年生	6月 6日(木)	
聴力検査	1・2・3・5年生	5月17日(金)	
視力検査	全学年	5月24日(金)	メガネを着用している 児童は忘れずに持参

★大北っ子の健康を支えてくれる学校四師と検査機関を紹介します★

- ★学 校 医： 島袋 智志 先生 (大里こどもクリニック)
- ★学校歯科医： 友寄 景淳 先生 (トモヨセ歯科)
- ★学校耳鼻科医： 新垣 香太 先生 (耳鼻咽喉科かおる医院)
- ★学校薬剤師： 比嘉 綾子 先生 (県立中部病院)
- ★検 査 機 関： 沖縄県健康づくり財団

＊・保護者の皆様へ・＊

治療や検査が必要と判断された場合は、早めにお知らせしますので、内容を確認して
いただきますようお願いいたします。また、治療や受診の結果は、学級担任へ提出していただ
きますようご協力お願いいたします。