

# ほけんだより 4月

令和7年4月8日 呉市立広南小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年間いろんなことを勉強したり体験しながら、心とからだは成長し、元気で楽しい学校生活をおくることができるよう保健室からお手伝いさせていただきます。

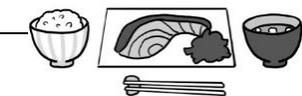


## 健康診断の日程をお知らせします

健康診断は、「からだが大きくなっているかな?」「病気がないかな?」と自分のからだに向き合い、健康について考える貴重な時間です。

月	日	曜	健康診断項目	開始時刻(予定)
4	9	水	身体測定・視力測定(5・6年生)	1校時 6年生 2校時 5年生
	10	木	身体測定・視力測定(3・4年生)	1校時 4年生 2校時 3年生
	11	金	身体測定・視力測定(1・2年生)	1校時 2年生 2校時 1年生
	14	月	聴力検査(1・2・3・5年生)	1校時 2・5年生 2校時 1・3年生
5	8	木	尿検査 1回目 ※お家で尿を採って学校へ持ってきます	登校後教室で提出
	15	木	心臓検診(1年生のみ)	9:00~
	21	水	色覚検査(1・4年生希望者のみ)	1校時
	22	木	耳鼻科検診(全学年)	13:30~
	27	火	眼科検診(全学年)	14:00~
	29	木	内科検診(全学年)	9:30~
6	12	木	歯科検診(1・3・5年生)	13:30~
	26	木	歯科検診(2・4・6年生)	13:30~

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう!

<p>☺早ね・早起きをしよう 「ねる時刻」「起きる時刻」を決めましょう。毎日なるべく同じ時刻にね起きすることが大切です。</p> 	<p>☺朝ごはんを食べよう ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい食事をとりましょう。 難しいときは、何か1品でもいいので、毎朝食べるようにしましょう。</p> 
<p>☺トイレに行こう 朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。</p> 	<p>☺体を動かそう 昼間にしっかり体を動かしておけば、夜ぐっすりねむれるようになります。お家の中でできる運動やお家のお手伝いなどもいいですね。</p> 

**こんなときは 保健室を利用してね**

<p>けがをしたとき</p> 	<p>具合が悪いとき</p> 
<p>なやみがあるとき</p> 	<p>体や健康について知りたいとき</p> 