

# ほけんだより 4月 No.2

令和6年4月9日

酒河小学校保健室

☆4月11日(木)

身長・体重測定・視力・聴力検査：全学年  
 ※体操服とめがねを使用している人は忘れずに  
 持って来てください。



けん こう しん だん  
**健康診断**って？  
 なにをするの？

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



4月の予定

- ☆11日(木) 身長・体重測定・視力・聴力検査：全学年
- ☆24日(水) 心電図検査9:00～ 1・4年生 ※半袖体操服持参
- ☆25日(木) 内科健診13:30～ 4・5・6年生 ※半袖体操服持参

## 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  
 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  
 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



友だち作りの第一歩は

『おはよう!』



「おはよう」  
 入学・進級おめでとう  
 ございます。「新しい友  
 だち、できるかな？」と  
 ドキドキソワソワしてい  
 る人も多いかもしれませんね。  
 そんな人は、ぜひ自分から「おはよう  
 !」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と  
 感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明  
 るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自  
 分の気分もアップ♪ そこから話が広が  
 れば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと  
 楽しい学校生活を  
 送ってくださいね♪



## 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。