

# ほけんだより

れいわ ねん がつ にち  
令和8年4月21日  
わだしょうがっこう ほけんしつ  
和田小学校 保健室

4月9日に行った、身体測定・視力・聴力検査では、みなさんのスムーズに動きで、時間内に終わることでできました！  
ご協力ありがとうございました！



## 元気スイッチオン！ できていますか？

一日を元気に過ごすためのカギは朝の過ごし方です。

ねむくていそがしい朝ですが、どれか一つでも取り組んで、  
元気に一日をスタートさせましょう(^\_^)

元気スイッチをオンにする方法は3つ！



①太陽の光をあびよう！



体内時計が整い、  
生活リズムが安定するよ☆

②朝ごはんを食べよう！



体と脳にエネルギーが入り、  
お勉強も運動もはかどるよ☆

③排便をしよう！



おなかの調子とどの、  
すっきり気分で過ごせるよ☆

## 心音・心電図検査があります！

4月24日金曜日は、1・4年生の心音・心電図検査です。

持ってくるもの・受け方をよく読んで準備しましょう。

もってくるもの

体操服（半そで・半ズボン）

1

ベッドにあおむけでころげる

2

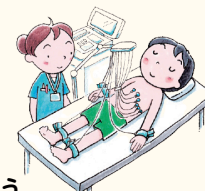
検査器具をつけてもらう

3

ゆっくり息をはいたり、すったりする

少しでも動いたり、笑ったりすると、  
時間がかかってしまいます(;´・ω・)

「おわりです」と言われるまで、  
ベッドの上で動かずに、止まっておきましょう。



## 視力検査の結果を返却しました！

検査結果が、1.0未満（B・C・D判定）の人は、  
一度眼科の先生に相談しましょう！



受診が必要な理由は・・・

- ①よく見える状態で授業をうけるため
- ②近視の進行を防ぐため
- ③治療が必要な病気が隠れていないか確認するため  
(弱視などは、早めの治療が必要です！)

