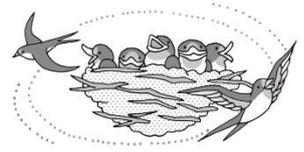


ほけんだより 4月



入学・進級おめでとうございます。

桜をはじめ、カラフルな花々が咲きそろい・まさに春らんまん。「がんばるぞ!」と張り切っている人も多いかと思いますが、緊張や不安はたまっていませんか。ときには、やわらかな春風を感じたり、お団子を食べたり……。のんびり過ごす時間も大切にしてくださいね。

健康診断が始まります。

発育測定	4月7日(火) 8日(水)	7日 3年生③④ 8日 2年生①② 1年生③④	眼鏡を忘れずに持ってきてください。
内科検診	4月10日(金)	3年生(13:15~)	4月8日(水)までに保健調査票を学校に提出してください。
眼科検診	4月28日(火)	全校生(13:30~)	全員マスク着用となります。
内科検診	5月8日(金)	1・2年生(13:15~)	検診が近くなったらお知らせします。
尿検査	5月13日(水)	全学年	
耳鼻咽喉科検診	5月14日(木)	1年生のみ(11:10~)	
歯科検診	5月15日(金)	全学年(9:00~)	
心電図検査	6月5日(金)	1年生・希望者(9:00~)	
貧血検査	6月5日(金)	2年生(9:00~)	

健康診断活用の3ステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ 1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ 2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ 3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」

「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。