

# 4がっほけんだより



しんねんど はじ 新年度が始まりました。 あたら くらす あたら とも あたら 今年も健康で楽しくすごせるよう、元気いっぱい1年をスタートさせましょう。ほけんだよりは、ぜひ親子で一緒にご覧ください。



## ほけんしつ 保健室から こんにちは

こんねんど ようごきょうゆ 今年度の養護教諭は、 さくねん ひ つつ なりたまゆ 成田麻由です。  
あか 明るくこころやすらぐ保健室を目指して、 みなさんが毎日元気に がっこうせいかつ 学校生活を おく 送れるように、お手伝いしてまいります。どうぞよろしくお願ひします。



### 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下（家を出てから家に帰るまで）で発生した児童のけがに対して、医療費が給付される共済制度です。請求の手続き等は学校で行いますので、学校や登下校中などにけがをし、医療機関を受診した場合は学校までお知らせください。学校管理下の災害においては、子育て支援制度を利用せず、医療機関の窓口で「学校でのけが」であることを伝え、振興センターの制度を利用していただくようお願いします。

※令和6年度より、公会計化に伴い、掛金（460円）はさいたま市に直接納付となります。また、けがの給付金は従来通り、学校で直接手渡しとなりますのでご了承ください。

### 生活リズムを整えましょう

まいにちげん き す 毎日元気に過ごすためには、ただ 正しい生活リズムが大切です。たいせつ  
しんせいかつ はじ 新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

#### 早起き

はや お 早起きして日中体を動かせば、はや 早く寝られます。また、朝日 を浴びると体内時計が整い、よる しぜん 夜自然と眠くなります。

#### 朝ごはん

あさ 朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを 補給できるだけでなく、脳が 目覚め活発に動きます。

#### うんち

あさ 朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る 時間を持たせましょう。

裏もご覧ください。

4月のほけんもくひょう

自分のからだを知ろう。

健康診断がはまります

4月から6月にかけていろいろな検査や検診があります。自分のからだの様子を知るチャンスです。じょうずに受けましょう。

保護者の方へ

2・3・5・6年生の色覚検査について

さいたま市では、色覚検査は1・4年生の希望者のみ実施しています。2、3、5、6年生で色覚検査を希望される方は、担任へご連絡ください。お手紙を別途配布いたします。

4月の保健行事

8日(月) ※保健調査票・緊急連絡票配付(1年) ※2～6年生は前年度末配布済 10日(水) 回収

※色覚検査希望調査・心臓検診調査票配付配付(1・4年のみ)

★視力・聴力各学年ごとに実施(12日まで)

9日(火) 発育測定 5・6年

10日(水) 発育測定 3・4年

11日(木) 発育測定 2年

12日(金) 5組発育測定+視力聴力色覚検査

15日(月) ●心臓検診(1・4年) 9:00～ 5時間目 聴力再検査(345年)

16日(火) 1時間目 聴力再検査(1・2年) 2時間目～視力・聴力再検査(6年)

17日(水) 視力再検査4年、色覚検査(4年希望者) 聴力再検査予備日

18日(木) ★耳鼻科健診①(3・4・5年) 荒木 Dr. 9:30～

19日(金) 視力再検査5年 ※尿検査キット配付

※結核問診票/運動器脊柱側わん症問診票配付①(5組・3年・6年)

22日(月) 視力再検査3年

23日(火) ●尿検査回収(8:30) 視力再検査1年、色覚検査(1年希望者)

24日(水) 視力再検査2年

25日(木) ★眼科検診(全学年) 内田 Dr. 10:00～

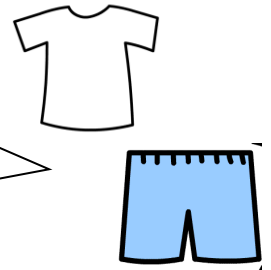
※尿検査1次未済者へ検査キット配付

26日(金) 発育測定1年

30日(火) ●尿検査予備日(8:30提出) 発育測定・視力・聴力予備日

※結核問診票/運動器脊柱側わん症問診票配付①(1・2・4・5年)

発育測定、健診時は  
体育着をわすれずに



視力検査時はメガネ  
をわすれずに



心臓の筋肉は疲れない!?



心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、  
心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れて  
しまいますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

心電図検査でわかること



筋は自分の意思で動かしません。規則正しく動いているのは、心臓に規則  
的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正  
常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気があると乱れることがあります。  
ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスし  
て受けるのがコツ。手足からだらーんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。

