

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
新しいクラスに、 あたら
新しい友だち。 とも
新しいことがいっぱい
あつて、うれしいですね。 ことし けんこう たの
今年も健康で楽しくすごせるよう、 げんき
元気いっぱいに1年をス
タートさせましょう。 ほけんだよりは、 おやこ いっしょ
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、 おくやま ゆ み
奥山悠美です。 こんねんど つじしょうがっこう き
今年度から辻小学校に来ました。
あか ほけんしつ めざ
明るくこころやすらぐ保健室を目指して、 まいにちげんき がっこうせいかつ
みなさんが毎日元気に学校生活を
おく てつだ
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。 ねが

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 せいかつ
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。 ととの み つ

早起き

はや お
早起きして日中体を動かせば
はや ね
早く寝られます。また、あさひ
を浴びると体内時計が整い、
あ たいない どけい ととの
よる しぜん ねむ
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
からだ うご
と、体を動かすエネルギーを
ほきゆう
補給できるだけでなく、脳が
めざ かつぱつ うご
目覚め活発に動きます。

うんち

あさ た ちよう しげき
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
で すわ
時間をもたせましょう。 じかん

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

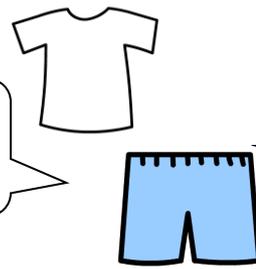
2・3・5・6年生の色覚検査について

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。お手紙を別途配付いたします。

4月の保健行事

- 8日(火) ※保健調査票・緊急連絡票配付(1年) ※2～6年生は前年度末配付済 10日(木) 回収
※色覚検査希望調査・心臓検診調査票配付(1・4年のみ)
★視力・聴力各学年ごとに実施(11日まで)
- 9日(水) 発育測定 5・6年
- 10日(木) 発育測定 3・4年
- 11日(金) 発育測定 2年
- 14日(月) 5組発育測定+視力聴力色覚検査 2限～視力再検査6年
- 15日(火) 1～2限聴力再検査 3～5限視力再検査(5年)
- 16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
- 17日(木) ★耳鼻科検診①(3・4・5年) 荒木 Dr. 9:30～
- 18日(金) 視力再検査3年 ※尿検査キット配付
※結核問診票/運動器脊柱側弯症問診票配付①(5組・3年・6年) ※21日(月) 回収
- 21日(月) 視力再検査1年、色覚検査(1年希望者)
- 22日(火) ●尿検査回収(8:30) 視力再検査2年
- 23日(水) ●心臓検診(1・4年) 9:00～
- 24日(木) ★眼科検診(全学年) 飛田 Dr. 9:30～
※尿検査1次未済者へ検査キット配付
- 25日(金) 発育測定1年
- 28日(月) ●尿検査予備日(8:30提出)
- 30日(水) 色覚検査希望者(1・4年以外) 発育測定・視力・聴力予備日
※結核問診票/運動器脊柱側弯症問診票配付②(1・2・4・5年) ※5/7(水) 回収

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さません。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。

