

# ほけんだより

# 4月

令和6年4月26日  
白嶺小学校・白嶺中学校  
保健室

新学期が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。この1か月、よくがんばった自分をほめてあげてくださいね。



心や体のことで、気になることがあれば、ひとりで抱え込まず、おうちの人や先生に相談してくださいね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。



## 三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続く、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これはシベリア高気圧が1週間ぐらいの周期で寒気を吹き出すためです。暖かい日が続くと、「もう薄着でいいや〜」と思うかもしれませんが、注意が必要です。天気予報を確認して、上着や下着など衣類で上手に調節しましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？  
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。  
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



### 早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。  
早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンはお家で決められた時間に切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

## 保護者の方へ

4月の身体計測・視力検査の結果が記入された「発育のようす」のおたよりを配付しました。「発育のようす」は学校への返却は不要です。ご家庭で管理のほどよろしく願いいたします。（今後は、9月と1月の身体計測後に配付を予定しています。）

また、先日の視力検査・聴力検査・内科検診（結核・運動器検診）の結果から、受診が必要な方や経過観察が必要な方には「健診結果のお知らせ」を配付しました。お忙しい時期かと存じますが、お早めに受診のほどお願いいたします。

受診の際は、学校からの「健診結果のお知らせ」をお持ちになり、その結果を学校までご提出ください。

～今後の保健行事～

### 5/1(水)尿検査(全学年)

※前日の4/30(火)に尿検査キットを配付予定です。

※小学生はジオ遠足の日と重なります。お弁当のご用意等、朝のお忙しいところ恐縮ですが、とくに低学年のお子さまの場合は、時間に余裕をもってご準備をお願いいたします。

