

お日さま

三石小学校
ほけんしつ
2025年4月11日

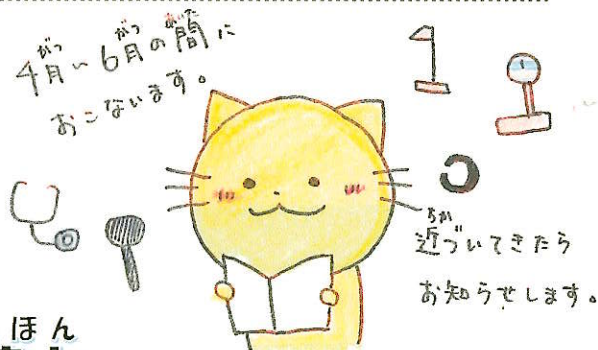
4月になり、新しい学年がはじまりました。16名の1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
新しいお友達も増え、ますますにぎやかな三石小学校になりそうですね(*^^*)

春になるとあたたかい日も増え、お散歩をしたり、おでかけをしたり、外で遊んだりといったことが多くなってきます。心や体がぽかぽか陽気であたためられ、エネルギーが外に向かっていくのがこの季節です。みなさんも、外へ元気に飛び出していきましょう！

4月の保健目標

健康診断を正しく受けて、自分のからだの様子を知ろう。

みなさんが元気にあそんだり、勉強したり、運動したりできているのは、元気なからだがあるおかげ。健康診断はそんな自分のからだのことを知ることができるいいチャンスなんです。



健康診断の基本

- ① 自分の体について「知る」 → ② 健康について「調べる」 → ③ 自分の生活を「見直す」



去年の自分と比べてみましょう。



玄関の掲示物でもお知らせします。



何に気を付けるか考えてみよう。

基本のルール

・まっているときは...



しずかにまとう。

・お医者さんには



「名前」と「あいさつ」を言う。

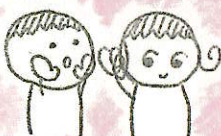
確認しよう！保健室とのやくそく

その1



たんにんの先生に言ってから来ましょう。

その2



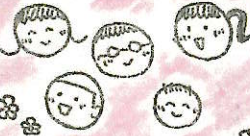
小さな声でお話してね。

その3



なるべく休み時間に来ましょう。

その4



みんなが使いやすい保健室に！



らいしゅう しんたいそくてい

来週は身体測定があります！



〈日にち〉

1、2、4年生→ 4月15日（火）

1年生：3時間目 2年生：5時間目

4年生：2時間目

3、5、6時間目→ 4月16日（水）

3年生：5時間目 5年生：2時間目

6年生：4時間目

★かみを結ぶときは

下の方で結んでください。

★人の結果は

見てはいけません。



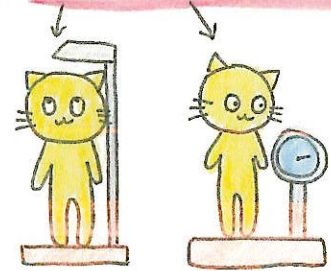
大きくなるってどういうこと？

成長期せいちょうきのみなさんのからだは今、ぐんぐんと大きくなっています。それは身長しんちようも体重たいじゆうも同じです。

体重たいじゆうが増えるということは、みなさんのからだをつくっている色々な部分いりいろなぶぶんが成長せいちょうしているということです。骨ほねは長くなり、きん肉にくは太くなり、心臓しんぞうや脳のうなどが大きくなっている証あかしなのです。それは、みなさんの体が大人おとなに近づいている、という素晴らしいことなのです。

同じ年としの人でも、成長せいちょうのスピードはちがいます。それを「個人差こじんさ」といいます。ほかの人と比べるのではなく、「僕ぼく、私わたしはこんなに大きくなったんだ！」と、自分の成長せいちょうをほめてあげてくださいね。

しんちよう たいじゆう
★身長と体重をはかります。



まゆみん
・去年こぞよりどれくらい大きくなったか。
・やせすぎや太りすぎはないか。
調べます。

保護者のみなさまへ

三石小の子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、保健室から見守り、サポートをさせていただきます。
今年度も、どうぞよろしくおねがいいたします。

★健康観察について

お子さんの健康状態を把握するため、毎朝の健康観察を続けることをおすすめします。登校前の健康観察で発熱が見られる場合や体調が悪いときには、無理せずご自宅で休養してください。また、お休みの際は8時までには学校へご連絡ください。

★給食当番時のマスクについて

現在、マスクの着用に関しては任意となっております。ご家庭でマスクの着用についてお子さんと相談していただくと幸いです。給食当番を行う児童については、マスクを着用することとします。マスクはご自宅にてご用意ください。

★健康診断について

来週から健康診断がはじまります。期日が近くなりましたら保健だよりにてお知らせしますのでご確認ください。服装や髪型など、ご家庭にお願いすることが多々ありますが、ご協力をよろしくお願い致します。また、健康診断を行う上で配慮が必要な場合や不安な点があれば学校へご連絡ください。

★スポーツ振興センターによる災害給付について

お子さんが学校の管理下（登下校中、授業中、休み時間、行事など）でけがをして、病院を受診した場合、災害給付金を受け取ることができます。学校でけがをして病院を受診した際には、学校へご連絡ください。

その他、気になる点や伝えたいことなどありましたら、お気軽にご連絡ください。