

# 4月のほけんだより

福井市順化小学校 保健室 令和6年4月15日発行

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2～6年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい学年での生活に希望をふくらませ、やる気に満ちあふれている人も多いのではないのでしょうか？

4月・5月には、1年間を元気に過ごすための「健康診断」があります。正しく受けて、これから始まる1年間を元気いっぱいにご過ごしていきましょう！

げんき きそくただ せいかつしゅうかん  
**元気は「規則正しい生活習慣」から！**

## ☆毎朝、自分でも健康チェックをしてみよう♪

毎朝、登校前に健康状態をチェックしていると思います。自分でできるチェック項目には右のようなものがあります。ぜひ、毎朝自分でもチェックしてみましょう。

特に体調が悪いわけでもないのに、右のチェックに「OK!」と答えられない人は、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」から始めてみませんか？

まいにちじぶん  
毎日自分でやってみよう

## 朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!



## 生活リズムを整えましょう

まいにちげんき  
毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

しんせいかつ  
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

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

### 朝ごはん

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

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

がつ ほけんもくひょう じぶん からだ し  
4月の保健目標：自分の体を知ろう

けんこうしんだん  
☆健康診断が始まります

今週から健康診断が始まります。健康診断は自分の体のことを知る絶好の機会です。健康診断では、体の発育や発達の様子を調べたり、病気や異常を早期発見したりして、元気に学校生活を送るための準備をします。異常がなかった人は、今の状態をキープできるように、治療が必要となるところが見つかった人は早めに治療を受けましょう！

**健康診断** **こんなことを調べます**

**身長・体重** **身体測定**  
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

**目** **眼科検診、視力検査**  
見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

**耳・鼻** **耳鼻科検診、聴力検査**  
聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

**歯** **歯科健診**  
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

**心臓・肺** **内科検診**  
からだの中の病気はないかな？  
内科検診では、ほかにも目やのどの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています

**おしっこ** **検尿**  
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？  
朝いちばんのおしっこをとってください！

**骨・関節** **運動器検診**  
動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

※福井市では眼科検診・耳鼻科健診は問診票での紙面検診です。運動器検診は内科検診と同時に行います。

**あいさつ** **「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…**

**気持ち**が前向きになる  
嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

**友達**となかよくなるきっかけに  
あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

