

# 4月 ほけんだより

平成30年4月6日 大草小学校 保健室  
ほけんだより4月号 NO.1 文責：川上美由紀  
4月の保健目標「自分のからだを知ろう」

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんは春休みを終えて、新学期わくわくしているのではないのでしょうか。今年度も、健康に気をつけて、1年間楽しみながらたくさんの方に挑戦していきましょう！まずは、学校の生活リズムを取り戻していくことから始めてみましょう。

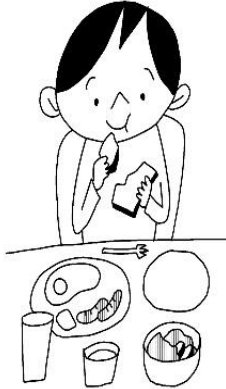
## ☆あさごはん、食べていますか？ ～新年度のスタートはあさごはんから！～

### 「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛んでかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



### 元気の3か条！

✓「はやね」



✓「はやおき」



✓「あさごはん」



生活リズムをととのえと、  
こころもからだもスッキリ！



## 保護者のみなさまへ



### 提出物一覧

#### ☆1年生☆

- ① 心臓病調査票
- ② 結核健康診断問診票
- ③ 四肢の状態についての保健調査

#### ☆2～6年生☆

- ① 保健調査票
- ② 結核健康診断問診票
- ③ 四肢の状態についての保健調査

4月16日(月)

までに提出ください。

### 学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



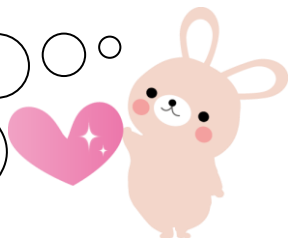
総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

☆個人用封筒を確認いただき、提出をお願いいたします☆  
(封筒の表に、チェック表をつけています)

ご協力をお願いします



ようごきょうゆ かわかみ ゆ き おおくししょう3ねんめ こんねんど  
養護教諭の川上美由紀です。大草小3年目になります。今年度も、  
みなさんの成長と一緒に喜んで、健康について考えたりし、健康面でのサポートをしていきたいと思えます。ちなみに...昨年度から続けているランニングを今年も継続し、ハーフマラソンの記録更新を目指したいともくろんでいます。どうぞよろしくお願ひします。



Welcome to 保健室!