＊おうちの方へ　　：大切なお知らせがあります。必ずお読みください。
＊児童のみなさんへ：おうちの人といっしょに読みましょう。　　児童数配布

ほけんだより

令和５年度　　No.１

三郷市立高州小学校　保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。
養護教諭の富髙　和佳子です。（高州小７年目となりました）
みなさんが毎日元気に過ごせるように、心と体の両面をサポートしていけたらと思っています。
今年度もどうぞよろしくお願いします

４月の保健関係の予定

月	火	水	木	金
３	４	５	６	７
１０	１１	１２ 保健調査提出 発育測定 （全学年） 視力検査 （全学年）	１３	１４
１７ 聴力検査（２年）	１８ 聴力検査（３年）	１９ 聴力検査（５年）	２０ 内科検診 （４～６年）	２１ 聴力検査（１年）
２４	２５	２６	２７	２８ 歯科健診 （４年・５－１）

体操服・メガネを忘れずに。
女子は髪型に注意。

体操服を忘れずに

新しい私を始めよう

新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもありです。前向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の３つに注意してね。

- □ 睡眠前にPCやスマホ、タブレットの画面を見ない
- □ 睡眠の３時間前までに食事を終える
- □ 睡眠の１時間前までに入浴する

学校医	赤松　秀樹　先生 （あおばファミリークリニック）
	松田　正　先生 （みさとファミリークリニック）
	加藤木　寛和　先生 （かとうぎ眼科医院）
学校歯科医	竹鼻　義彦　先生 （タケハナ歯科）
	内田　守紀　先生 （内田歯科医院）
学校薬剤師	小原　博　先生 （アップル薬局）

健康診断や学校環境衛生検査などでお世話になります。

～おうちの方がお読みください～

１．年度初めの保健関係書類等について　～記入・提出等のお願い～

①「保健調査」について（全学年）

記入・押印の確認をして、提出をお願いします。　**提出締め切り:4月12日（水）**

②日本スポーツ振興センター災害共済掛金について（全学年）

各学年より、集金袋が配られ、集金日のお知らせがありますので、よろしくお願いします。掛金は、児童一人当たり、今年度も**４６０円**となります。

２．ご家庭での健康観察について

①朝の健康観察

お忙しい時間帯かとは思いますが、登校前のお子様の健康観察をよろしくお願い致します。感染症拡大防止の観点から、**本人または同居のご家族に、発熱・せき等の風邪症状等がある場合は、登校を控えていただきますよう、ご理解とご協力をお願い致します。**

②健康観察アプリリーバーへの入力

毎日、朝と夕方に検温をし、入力してください。
朝は、７時４０分までに入力をお願いします。

３．その他

今年度より、ほけんだよりをメール配信とホームページへの掲載をしていく予定です。
健康診断や提出物の確認などにご活用いただけると幸いです。