

# ほけんだより 4月

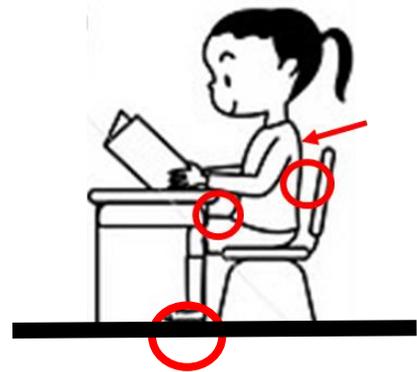
令和4年4月発行  
寝屋川市立点野小学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。ほけんだよりでは、毎日をもっと元気に健康に過ごすために知っておいてほしいことを、わかりやすく、楽しく伝えたいと思いますので、ぜひ読んでください。

## よい姿勢で勉強しよう～机とイスは体に合っているかな～

新しい机やイスの高さは自分に合っていますか。机やイスが体に合っていないと、まだと、授業に集中できず、体の疲れや痛みの原因にもなります。おかしいと感じたら先生に伝え、高さを調整してもらいましょう。

### ✪グー・ピタ・ピン!でよい姿勢✪



- ☑お腹と背中にグー1個分のすき間をあける(グー)
- ☑足の裏が床につける(ピタ)
- ☑背筋をぴんと伸ばす(ピン!)

✪正しい姿勢で座っても足が床につかないときは高さが合っていないのかも？



## 健康診断は自分のため

1学期は健康診断がたくさんあります。身長や体重を測り、目や耳の調子についても調べます。また、お医者さんがやってきて、歯や鼻などに病気がないか調べたり、心臓の音などを聞いたりして、調子の悪いところがないか調べてくれます。元気に学校生活を送るために、健康診断は大切です。なるべく休まず受けましょう。



どれだけ大きくなったかな

病気や異常はないかな？



## 学校医の先生を紹介します

点野小学校を担当して下さる学校医と学校薬剤師の先生を紹介いたします。学校医さんは健康診断などを、学校薬剤師さんは水道水や空気の検査などをして下さいます。

- 内科：三木先生・藤田先生・金城先生
- 眼科：岩下先生
- 歯科：東先生・金田先生・河崎先生
- 耳鼻科：平本先生
- 薬剤師：山本先生

## おうちのかたへ

新年度が始まりました。子どもたちはやる気と期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、不安や緊張も感じていると思います。心を安定させるためには、まず、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えることが大切です。また、感染予防のため、朝の体温チェック、健康観察をお願いいたします。気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

