

# 4月 健康だより

お子様と一緒に読んでください。

令和6年4月8日  
維和小学校保健室  
高丸

風はやさしく、日ざしはあたたかくなってきました。いよいよ新しい一年がスタートしました。お子様が元気に毎日を過ごせるように保健室からも応援しています。この健康だよりで、保健や給食についての情報などを伝えていきます。

どうぞよろしくお願ひします。

## 健康診断が始まります！



### 健康診断をうけるのはなぜ？

- ◆自分の体を知るため：成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- ◆自分の健康を守るため：くわしい検査や治療をうけるきっかけになります。

実施日	項目	対象学年	場所
4月15日(月)	身体測定	全学年	多目的教室
	視力検査	全学年	英語ルーム
	聴力検査	1・2・3・5年生	音楽室
4月25日(木)	内科検診	全学年	保健室
5月21日(火)	歯科検診	全学年	保健室
5月14日(火)	尿検査(1次)	全学年	いえ家でとってくる
5月21日(火)	尿検査(2次)	対象者	
6月6日(木)	心臓検診	1・4年生	保健室

子供たちへ

\* 検査をしていただく方に、「お願ひします」「ありがとうございます」などのあいさつをしっかりとしましょう。



\* 身体測定や内科検診は体育服で受けますので、体育服を忘れずにもってきましょう。

\* 検査の前日は、お風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。



## 学校給食について

学校給食では、子供たちの心と体の健康や発達のため、栄養バランスよい献立を考えています。行事食や郷土料理などの給食を提供したいと思ひます。給食技師の毛利先生、吉坂先生が、子供たちの健康を考えて、元気に過ごせるように給食づくりをがんばってまひります。

どうぞよろしくお願ひいたします。



## <ご家庭へのお願ひ>

~子供たちに望ましい食習慣が身につくように声かけをお願ひします。~

### 1 食事マナーについて

箸の持ち方や食事の姿勢、食事時の会話の仕方など、食事の場面をとおして食事のマナーを見直してまひしょう。



### 2 食事のあいさつについて

食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつを大切にまひしょう。



### 3 バランスのよい食事をまひしょう。

学校の給食の栄養量は1日の1/3程度です。2/3の栄養量はご家庭でとることになります。心も体も大きく成長する大切な時期です。

ご家庭におかれましても、栄養や量など、バランスを考えた食事をお願ひします。

### 4 一人でできるようにまひしょう。

みかんの皮むきや魚の骨の取り方など、一人でも食べる力を身につけてまひしょう。

