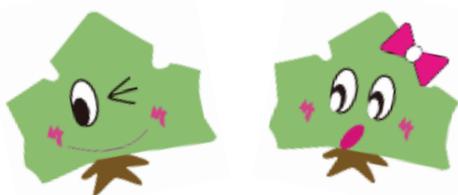


# ほけんだより 4月号

令和7年4月8日（火）  
針ヶ谷小学校 保健室



にゅうがく しんきゅう  
入学・進級おめでとうございます🌸

きょう しんがっき はじ  
いよいよ今日から新学期が始まりま  
した。こころ からだ ちょうし ととの  
心も体も調子を整えて、スタ  
ートすることができましたか。

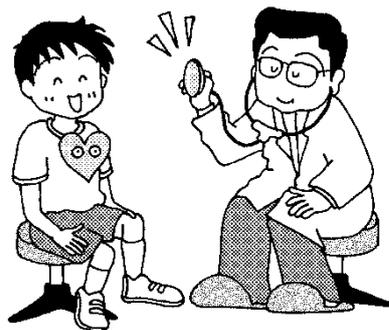
はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはんなどの生活  
リズムを整えて、げんき こころ からだ  
元気な心と体で  
まいにち す  
毎日を過ごせるようにしましょう。

## けんこうしんだん ただ う 健康診断を正しく受けるために☆

がっこう けんこうしんだん じどう はついく けんこうじょうたい はあく がくしゅう うんどう  
学校における健康診断は、児童の発育や健康状態を把握し、学習や運動など  
がっこうせいかつ おく ちゅうい  
学校生活を送るうえで注意することはないかどうかを調べるものです。けんこうしんだん  
けっか しつぺい いじょう うたが はっけん ばあい けんこうしんだんけっか し  
の結果、疾病や異常の疑いが発見された場合は、「健康診断結果のお知らせ」  
わた を渡します。なるべくはや いりようきかん じゅしん くわ けんさ ちりょう う  
を渡します。なるべく早めに医療機関を受診し、詳しい検査や治療を受けて  
ください。しんがっき はじ  
新学期が始まってしばらくは、かんきょう へんか きせつ へんか  
環境の変化や季節の変化により、  
たいちょう くず けんこうしんだん いじょう ばあい  
体調を崩してしまふことがあります。健康診断で異常がなかった場合でも、  
ごかてい まいにち けんこうかんさつ けんこうかんり ねが  
御家庭で毎日の健康観察・健康管理をお願いいたします。

## けんこうしんだんまえ ひ ねが 健康診断前の日のお願い

けんこうしんだん まえ ひ  
健康診断の前日は、お風呂に入って体を清潔に  
しておきましょう。またもくてき あ みみ そうじ  
目的に合わせて、耳を掃除す  
ることやは ていねい みが つめ き  
歯を丁寧に磨くこと、爪もきちんと切ってお  
きましょう。そしてたいちょう ととの  
体調を整えるためにはや ね  
早く寝るよ  
うにしましょう。



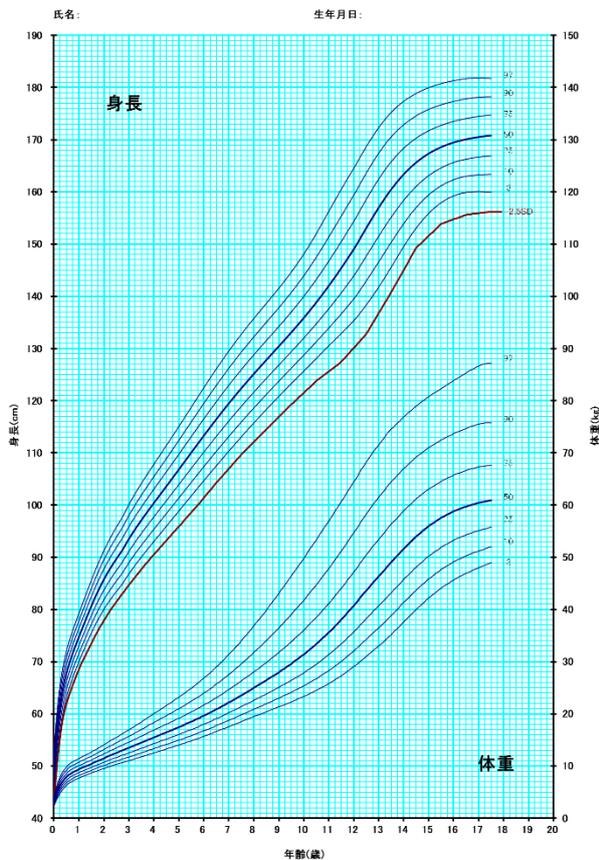
# せいちょうきよくせん か 成長曲線に書いてみよう

4～6月にかけて、歯科健診や内科検診、様々な健康診断を行います。その中でもお子様の成長を感じるのが発育測定かと思ひます。身長や体重のデータを定期的に記録しグラフ化することで、お子様がどのように発育していくのかが一目で分かります。子どもの成長は個人差が大きいため、基準線はあくまでも目安です。お子様の成長で心配なことがありましたら、かかりつけの医療機関や保健室までご相談ください。2～6年生は、今まで活用していた成長の記録カードに付け足して記入していただいても構いません。新しい成長曲線の用紙が必要であれば、針ヶ谷小学校HP『保健だより』からダウンロード、もしくは保健室までお声がけください。

## きにゆうしかた 記入の仕方

- ・グラフの上が身長、下が体重の成長曲線基準図です。
- ・お子様の年齢(●歳△カ月)を確認して身長、体重の数値に印を付けます。そして、前回の印と線で結びます。
- ・身長は青い線、体重は赤い線で記入すると見やすくなります。

男子 身長・体重成長曲線



女子 身長・体重成長曲線

