

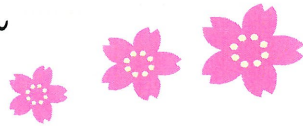
関岡小学校保健だより

# いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成24年4月6日

文責 穴沢友美



## 入学おめでとう

かわしま れん たかさわはるな さいとう かいり  
川島 蓮くん 高澤 遥奈さん 齋藤 海璃さん

ほんだ ゆら ほんだ はやと  
本多 由羅さん 本田 颯翔くん

5名の新しい仲間を迎え、関岡小学校児童25名、先生方10名の楽しい1年間がスタートしました！

しん ねんせい  
新1年生のみなさんへ

せきおかしょうがっこう にい ねえ せんせいがた  
関岡小学校のお兄さん、お姉さん、先生方はみんなやさしくて、  
げんき  
元気いっぱいです。

わからないことやこまったことがあれば、どんどんきいてくださいね。

### ～保護者の皆様～

今年度も保健室を預かります穴沢友美です。

子どもたちが、いきいき・のびのび・ちからいっぱい学校生活を送ることができるよう支援してまいります。よろしく願いいたします。

お子様のことで心配なこと、気になること…どんな些細なことでも構いませんので、遠慮なく学校へご連絡ください。

### ～保健調査票記入のお願い～

本日、2年生～6年生に「保健調査票」を配付いたしました。各項目を記入していただき、11日(水)までに学級担任へ提出してください。

### ～朝の健康観察をお願いいたします～

1日の学校生活が楽しいものになるかは、登校前の過ごし方で変わってきます。

#### ①「早寝・早起き」を心がけましょう。

子どもたちの体をつくる成長ホルモンは睡眠中（特に22時～2時の間）に分泌されます。

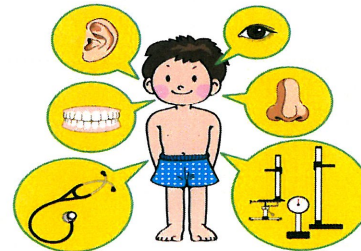
#### ② 朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは午前中の活動を活発に行うためのエネルギーになります。

#### ③ トイレに入りましょう。

トイレにゆっくり入り、うんちを出す習慣をつけましょう。うんちは身体からのお手紙です。

※ 朝、排便をせずに登校し、登校後にうんちをしなくても、トイレに行けずに我慢をしてしまい、それが原因で腹痛をおこしたり、便秘の一因になってしまうこともあります。



### 9日(月)に発育測定が行われます。

運動着の半袖、半ズボンで行います。準備をお願いいたします。

☆ 4月～6月にかけて各種健康診断が行われます。ご協力よろしく願いいたします。

### 給食が始まります！！

9日(月)より給食が始まります。1年生も自分でテーブルまで給食を運搬したり、後片付けをしたりときちんと役割があります。学校では、給食指導の一環として「食事のマナー指導」を行います。

- ① 背中を伸ばして食べよう
  - ② 食器もって食べよう
  - ③ 肘をつかないようにしよう
  - ④ 「いただきます」から「ごちそうさま」の間は席を立たないようにしよう。
  - ⑤ 口の中に食べものを入れたまま話をしないようにしよう。
- おまけとして、\* 食事中はトイレに行かないようにしよう。  
\* 食事中は歌を歌わないようにしよう。 \* 食器に食べものを残さないようにしよう。



ご家庭でも機会を見つけてマナーチェックをしていただくと、さらに身につくやすくなるのではないかと思います。