

ほけんだより 4月

令和5年4月10日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい学年や出会いにワクワクしているお子さんも多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートできるようにしてください。子どもたちが、元気に園生活を送れるように、保健室からもサポートしていきます。



生活リズムを作る3つのポイント

1 草履・早起

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

健康診断

なにをしらべる?
みんなのため

なにをしらべるの?

★**身体計測**
身長・体重から、成長の様子はどうか

★**内科**
心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか



★**運動器**
手や足、骨・関節などに異常や病気がないか

★**歯科**
歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか



★**耳鼻科**
耳・鼻・のどに異常や病気がないか

★**眼科**
目や目のまわりに異常や病気がないか

★**視力**
目がどのくらい見えているか

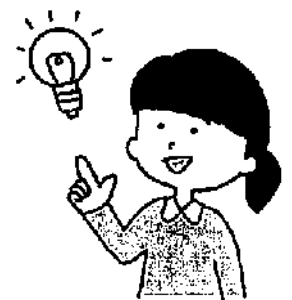
★**聴力**
耳がどのくらい聞こえているか

★**結核**
「結核」という病気のうたがいがないか

★**尿**
腎臓病や糖尿病などのうたがいがないか

なんのためにしらべるの?

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる
早くなおせる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



4月の保健行事

18日(火) 内科検診(1, 2, ひよこ組)
19日(水) 身体計測(全学年)

26日(水) 聴力検査(1, 2組)

お世話になる園医の先生です

内科：三田 綾子 先生 眼科：柴原 栄 先生 耳鼻科：武田 典子 先生 歯科：久米 徹 先生