



富田林市立富田林小学校 保健室 R8.4.8

ご入学・ご進級おめでとうございます

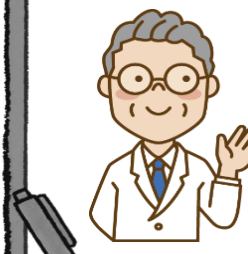
新しい年度が始まりました。ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を覚えている人いろいろな気持ちがあふれていることと思います。気づかないうちに心や体から疲れがたまりやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』等の規則正しい生活習慣を心がけ元気いっぱい学校に来て下さいね。

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
4/5	6	7	8 保健関係 書類配布	9	10 保健関係 書類締切日	11
12	13 尿検査一次	14 尿検査一次 (予備)	15	16 二測定 (6年生)	17 心臓検診 一次(1年生)	18
19	20 二測定 (5年生)	21 二測定 (4年生)	22 二測定 (3年生)	23 二測定 (2年生)	24 聴力検査 (5年生)	25
26	27 二測定 (1年生)	28 聴力検査 (2年生)	29 昭和の日	30 聴力検査 (3年生)	5/1 聴力検査 (1年生)	2

- 二測定、心臓検診一次(1年生)は体操服で行います。忘れないようにお願いします。
- 二測定の日髪は髪の毛の結び方に注意してください。
- 10日(金)に尿検査セット、ほけんだより尿検査編を配布します。

今年度お世話になる学校医さんのご紹介



〈学校(内科)医〉 藤岡 洋先生 (藤岡医院)

〈歯科医〉 江村 俊也先生 (江村医院)


小宮 睦先生 (広谷歯科医院)

竹中 一直先生 (竹中歯科医院)

〈耳鼻科医〉 入船 盛弘先生 (いりふね耳鼻咽喉科)

〈眼科医〉 まつおか 久美子先生 (まつおか眼科クリニック)

〈薬剤師〉 南 貞子先生 (ミナミ薬局)



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

