

# 元気な子ども!

新年度が始まって1ヶ月以上が経ちました。天気のよい日が続いているため、グラウンドで元気に「外遊び」をする児童の姿が見られます。体を動かすことは、身体的にも精神的にもよいことがたくさんあります。家の中のゲームなどにとどまらず、積極的に「外遊び」を勧めていきましょう。

(本校では今年より、「ワイド昼休み」を週2回に増やしました。)



### 外遊びの身体的効果

- 体全体の筋肉がつく、持久力がつく
- 調整力・敏捷性がよくなる
- 骨が強くなる(太陽光を浴びて)
- 肺・心臓などの機能がよくなる
- 本校では、**外遊びをする児童が増え**ると、**欠席する児童が減る**。

### 外遊びの精神的効果

- ◇友達同士・男女の関わりが生まれる
- ◇協力や折り合いをつけられるようになる
- ◇想像力・工夫が増す
- ◇ストレス発散になる
- ◇遊ぶ楽しさがわかる



ほけんしつ りょう **保健室**を利用するときは…お話ししてください!

- いつから
- どこが
- どんなふうに
- どうなった

・たとえば…2校時からはらがちくちくいたくなった

・たとえば…中間休みグラウンドでサッカーをしてころんでひざをすりむいた

養護教諭の熊谷です。  
よろしくおねがいします。



# 健康診断は、順調に行われています！

校医さんをご紹介します。



内科校医 菅原 一彦 医師 (長岡 菅原内科胃腸科医院)

眼科校医 高橋 篤子 医師 (鉾ノ町 高橋眼科クリニック)

耳鼻科校医 櫻井 秀一郎 医師 (南町 南町耳鼻咽喉科)

歯科校医 五十嵐 郁子 歯科医師 (駅西 いがらし矯正歯科クリニック)

学校薬剤師 加藤 淳 薬剤師 (おいのもり調剤薬局)



4/16 (木) 身体測定のおよす



4/23 (木) 眼科検診のおよす



4月下旬 ~ 視力検査のおよす

## 保護者の方々へ

各、健診が終わると「治療のすすめ」「受診のすすめ」「精密検査のすすめ」を配付しています。

学校での健康診断はスクリーニングの意味です。できるだけ早く医療機関に受診してください。そして結果は、学校へご連絡ください。

