

# ほけんだより 4月

令和 7年 4月 7日  
太田市立生品小学校  
～おうちの人と読みましょう～

## 入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年がスタートしますね。すてきな一年になりますように！！



春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調をくずしやすい時期でもあります。

### 寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために 体がつかれやすくなる



### 進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに、緊張したりストレスを感じたりする場面が多くなる

## 体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ、体調をくずしやすい！

なんとなく調子が悪いな、つかれているなど感じる人は、意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。



- 毎日同じ時間に起きる
- 三食 バランスよく食べる
- 体を動かす、運動する
- 夜はしっかり眠る

### おうちのかたへ

## 健康診断が始まります

健康診断は、お様が元気に学校生活を送れるように、からだの成長の様子や、どこか調子の良くないところはないかを調べるためにおこないます。提出してもらう物も多いので、期日を守り忘れないようご協力をお願いします。裏面に令和7年度の予定表が載せてありますのでご確認ください。また、急遽予定が変更になることがあります。ご了承ください。



## お世話になる校医の先生方



- |       |         |            |
|-------|---------|------------|
| 【内科】  | 清水 幸夫先生 | 川田 敏夫先生    |
| 【歯科】  | 加藤 一二先生 | 山岸 理文先生    |
| 【耳鼻科】 | 佐藤 良寛先生 |            |
| 【眼科】  | 荻原 博実先生 |            |
| 【薬剤師】 | 瀧田 尚子先生 | よろしく申し上げます |



なにか心配なことや不安なこと、困ったことがありましたら、いつでも保健室に相談に来てください。お話を聞き、一緒に考えていきたいと思っております。一年間よろしくお願いたします。