



すくすく

座間市立相武台東小学校

第1号

令和 2年 4月 6日



春爛漫の中、新学期を迎えました。青空の下、満開の桜は美しいですね。いよいよ新しい年の『スタート』です。新学期の準備が大変だった方も、そうでなかった方も、ゴールデンウィークまでの1ヶ月、疲れたら一休みしながら、がんばりましょう。今年もどうぞよろしくお祈いします。



健康診断よろしくお願いします



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
	着任式 始業式	入学式短縮4校時 保健調査票配付	短縮4校時	短縮4校時	給食開始	
11	12	13	14	15	16	17
	保健調査票×切 聴力検査3年	尿検査容器配付 聴力検査2年	尿検査提出 8:50まで 視力聴力特支級	聴力検査1年	1年生を迎える会 聴力検査5年	
18	19	20	21	22	23	24
	発育測定 4・6年	発育測定 3・5年	発育測定 2年・特支	発育測定1年	視力検査6年	
25	26	27	28	29	30	5/1
	視力検査5年	結核問診票配付 尿検査二次配付 視力検査4年	尿検査二次 8:50まで 視力検査3年	昭和の日	心電図1年 視力検査2年	
2	3	4	5	6	7	8
		みどりの日	 朝ごはんの後に 歯みがきがおきましよう	歯科検診9:00~ 4・5・6年 特支	視力検査1年	

発計測定

この日は、頭の上で髪を結ばない。



視力検査

眼鏡を持っている人はかけてはかかります。



メガネやコンタクトレンズを普段使っている人は、当日必ず持ってきて下さい

尿検査4/14(水)



腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな？

- *起きてすぐとる。
- *名前と番号を必ず書く。
- *前日はビタミンCをひかえめに。

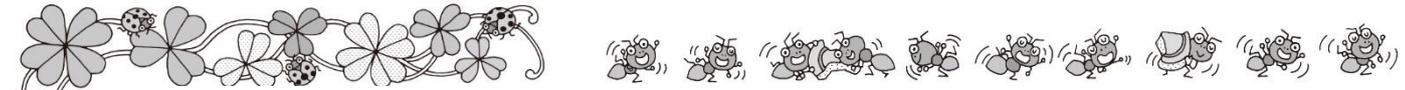
忘れてしまった場合
尿検査は4/28(水)にもう一度検査できます。
注意)後日、持ってこないでください。

お世話になる。

内科・・・山澤 美緒子先生（降矢医院）
 内山 真紀先生（内山外科整形外科医院）
 歯科・・・片桐 慎吾先生（片桐歯科医院）
 ・・・藤井 雅敏先生（立野台ふじい歯科）
 眼科・・・新井 公文先生（新井眼科）
 耳鼻科・・・中川 正行先生（相武台病院）
 薬剤師・・・河津 ひろみ先生（小俣薬局）

学校医の先生です

感染対策をしながら、検診を行います。今年もご協力のほど、どうぞ、よろしくお願ひします



今年も健康観察票を継続します！ご協力お願いします！

- * 新型コロナウイルス感染症対策として、3月末に配付した画用紙の「健康観察票」の提出をお願いします。
- * 来月からは、ピンクの用紙を上貼り、使っていきます。
- * 画用紙、裏面に大切なことが書かれていますので、ご確認ください。<<<昨年末に全員の健康観察を見せていただきました>>>
- * 画用紙の縁がぼろぼろになるため、縁の部分をセロテープやマスキングテープでしていただくと助かります。できる範囲でお願いします。
- * 体温が35度台は、気になりました。小学生には低めです。体質もありますが、朝の低体温は睡眠時間が遅いことが影響します。
- * 体の抵抗力は、血液中の白血球の働きによります。体温が高い方が白血球は活発に動きます。朝の体温が35度台のことがある人は、「睡眠時間を増やす」「午前中、日ざしをあびて体を動かす」「朝食にタンパク質をくわえる」などをやってみてください。



身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思えます。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

