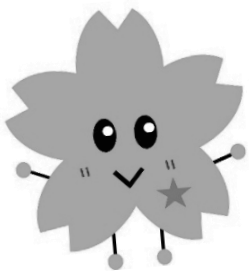


ほけんだより 4月

町田市立小山中央小学校
2025年 4月号 保健室

入学・進級おめでとうございます！保健室の養護教員（2名）です。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします！
いよいよ新しい1年がスタートしましたね。毎月「ほけんだより」では、みなさんが自分の心や体に興味を持って、元気に学校生活を送れるよう、色々な情報をのせていきますので、おうちの人と一緒によく読んでくださいね！

新しいスタートに、みなさんも先生たちもなんだか緊張ぎみ！？



緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合っていない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手な緊張してしまう…という人も多かもしれません。

そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



こんなときは
保健室にきてね！



先生に理由を言って、
ことわってから来る



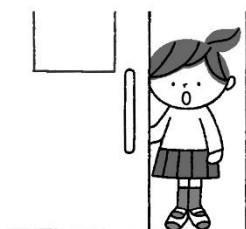
来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

がつ ほけんもくひょう
4月の保健目標 自分の体の様子を知りましょう

さまざまな健康診断を受けて、自分の体の状態や成長をよく知り毎日を健康にすごしましょう。

身体計測

身長と体重をはかります

眼科

目の病気や異常がないか調べます

歯科

歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力

耳がよく聞こえているか調べます

内科

心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

健康診断がはじまります

尿

腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器

骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科

耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

視力

どれくらい見えているか調べます

心電図

心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

★ないかけんしん
おいしゃさんが ちょうしんきをむねや せなかにあてて、しんぞうや いきのおとを ききます。ちょっとつめたいけど、いたくありません。

★じびかけんしん
みみ、はな、のどがよく見えるように どうぐをつかいます。いたくないので、あんしんしてください。

★しかけんしん
むしばに なっていないか しらべます。口を大きくあけていれば、すぐに おわります。

がっこうい せんせいがた
学校医の先生方

今年度、お世話になる学校医の先生方をご紹介します。(昨年度と同じです。)健康診断や、学校の健康管理でお世話になります。

*内科

*耳鼻科

*眼科

*歯科

*薬剤師

こちらの内容は配布したお便りでご確認ください、

