

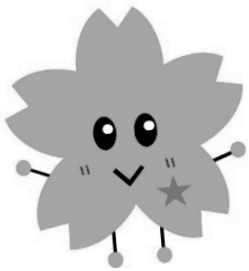
ほけんだより 4月

町田市立小山中央小学校
2026年 4月号 保健室

入学・進級おめでとうございます！今年度も保健室を担当する🍌です。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もって、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！

新しい生活のスタートに、ドキドキ・ソワソワ…。

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
ほけんしつ
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

がっ ぼ 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 けんこうしんだん じぶん からだ じょうたい せいちょう まいにち けんこう
様々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

こんねんと 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たよりでご確認ください

