

ほけんだより 4月 ②

ひとよ
おうちの人と読みましょう

令和7年4月21日

東湊小学校保健室

4月の保健目標

じぶん からだ
自分の体の
ようすを知ろう

あたらしいがくねん
新しい学年がスタートしてから2週間が経ちました。
いろいろなばめん
場面で、みなさんの「がんばるぞ!」という
きもつた
気持ちが伝わってきています。1ねんご
年後にどんなせいちょう
成長した
すがた
姿が見られるのか、今からとってもたのしみ
楽しみです!



けんこう しん だん 健康診断の結果から

しか けんしん
歯科検診



しょくじ あと ね まえ は
食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



せい かつ 生活 を ふり返ろう

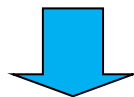
しんたいそくてい
身体測定



えいよう
栄養バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
かし
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりよくけんさ
視力検査



スマホや本は目から30cm以
じょうはな
上離しましょう。目をこまめ
やす
に休ませることも忘れずに。



はや じゅしん ちりょう ねが 早めの受診・治療をお願いします

けんこうしんだん びょうき うたが いじょう み
健康診断で病気の疑いや異常が見つかった人には、随時「健康診断結果のお知らせ」を
わた
お渡しします。お知らせが届いたら早めに専門医に相談され、けんさ ちりょう
検査や治療を受けてください。
(特に、じ び か がん か ない か ちょうりよく しんぞう
耳鼻科・眼科・内科・聴力・心臓はプールが始まる前までにお願いします。)

じゅしんご じゅしんほうこくしょ がっこう ていしゅつ
※受診後は、受診報告書を学校まで提出してください。

※特に異常がなかった場合、お知らせはありません。(歯科検診のみ全員にお知らせします)

※学校では疑いのある場合にもお知らせしています。病院で「異常なし」と診断される
こともあります。



保健給食委員会がんばっています



今年度1回目の委員会がありました。前期保健給食委員会では、「清潔で元気いっぱい 安全な東湊小学校」を目標にがんばります。エチケット検査やせっけん補充の仕事を中心に活動しています。やる気いっぱいの10名のメンバーと、企画を考えていくのが楽しみです。



～エチケット検査がはじまりました～

曜日：火曜日

項目：つめ・ハンカチ・ティッシュ・名札

クラス全員が全ての項目を合格できた時は、お昼の放送でお知らせされます！

委員会の終わり際、委員長さんから「円陣組んでもいいですか？」と声が上がり、円陣を組むことに。「がんばるぞ～」の瞬間をカシャッ📷



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。