

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

自分の体の ようすを知ろう

あたら
新しい学年がスタートしてから 2週間が経ちました。
いろいろな場面で、みなさんの「がんばるぞ！」という
気持ちが伝わってきています。1年後にどんな成長した
姿が見られるのか、今からとっても楽しみです！

健康診断の結果から

歯科検診



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。



生活をふり返ろう

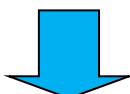
身体測定



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、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査



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

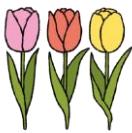


早めの受診・治療をお願いします

健康診断で病気の疑いや異常が見つかった人には、隨時「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせが届いたら早めに専門医に相談され、検査や治療を受けてください。(特に、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。)

※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。



ほけんきゅうしょくいいんかい 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」を目指にがんばります。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、企画を考えているのが楽しみです。



～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？

くすりの薬を飲む、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。自分の健康を守れるのは自分だけです。