

ほけんだより 4月

R5. 4. 7 (金)

寺井小学校

『ほけんしつ』

にゅうがく・しんきゅう

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年・新しい先生で学校生活が始まりました！まだ慣れなくてドキドキ・ワクワクしている人もいます。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。

4月の保健目標 **自分のことを知ろう!**

健康診断

こんなことを調べます

身長 体重
身体測定
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

歯
歯科健診
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目
眼科健診、視力検査
見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

心臓 肺
内科健診
からだの中の病気はないかな？

耳・鼻
耳鼻科健診、聴力検査
聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

内科健診では、ほかにも目やのどの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています



おしっこ
検尿
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

骨 関節
運動器健診
動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

4月から
変更します

- ① マスクが個人の判断でつけてもつけなくてもよくなりました
→ 咳エチケット、換気をしっかりしましょう
- ② 消毒からであらいへ
→ こまめに、せっけんでであらい



けんしん ぜんじつ
検診の前日は

- 持ち物を確認 (体操服・メガネなど)

けんしん とき
検診の時は

- マスクをつける (校医さんにうつさないように)
- 静かに待つ (校医さんの質問にしっかり答える)

しんたいけいそく しりよくけんさ 身体計測・視力検査 (1年生は 身体計測のみ)	1・2年	4/12 (水)
	3・4年	4/11 (火)
	5・6年	4/10 (月)
聴力検査 (1年生は	1年	4/19 (水)
	2年	4/10 (月)
視力検査も)	3年	4/12 (水)
	5年	4/11 (火)

歯科検診 (朝、ていねいに 歯をみがきましょう)	1・2年	4/20 (木)
	3・4年	4/13 (木)
	5・6年	4/14 (金)
尿検査	全学年	4/25 (火)



自分を好きになる技術

新学期。新しい仲間と環境が楽しみで「ワクワク」している人もいれば、不安が「ムクムク」湧いてきた人もいるかもしれません。不安が強い人は、普段から自分に「いいね!」と言えていないのかもしれない。ここでは自分に「いいね!」ができるようになる技術をご紹介します。



いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目がちで、「いいこと」には目が向かないもの。「いいことを数える」を習慣にしましょう。



身近に起こったいいことを書いてみよう!

リフレーミング

リフレーミングを簡単に言うと「マイナスをプラスに変える方法」です。例えば、

- 失敗が多い ⇨ 挑戦したことが多い
- 作業が遅い ⇨ 丁寧、慎重である
- 飽きっぽい ⇨ 興味の範囲が広い

マイナスな事柄をプラスに言い換えてみよう!