

ほけんだより



令和7年4月8日
手良小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！養護教諭の穴澤由香里です。1年間よろしく
お願いいたします。

新しい年度が始まりましたが、どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人
もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動い
ている人もいます。みなさんが元気に歩み出せるよう、保健室から応援しています。



★保健室について★

みんなの学校生活、お手伝い



ほけんしつ

- ①けがをしたとき、具合が悪いとき、気持ちが落ち着かないとき、話をしたいときなど、困ったことがあったらいつでも保健室を利用してください！！
- ②学校から薬を出すことはできません。また、学校外でのけがや数日続くけがの対応については、基本的にご家庭でお願いします。

保健室へ来たら教えてほしい

6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

【用意しておく安心グッズ】

- ①着替え（保健室にもありますがサイズや種類が豊富ではありません）
- ②常備薬（頭痛薬等、普段飲んでいる薬をかばんに入れておくと安心。持参する場合は担任の先生に知らせてください。）
- ③マスク（かぜ気味なときや感染症が流行し始めたとき、すぐに使えます）

① いつ

② どこで

③ 体のどこが

④ だれと

⑤ どうして

⑥ どうなった



★緊張をほぐす方法★

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間もない人に挨拶をしたり、会話をしたりするのが苦手な緊張してしまう・・・という人も多いかもしれません。

そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしてみましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなどの軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 笑顔の練習をする
- 早めに休む
- 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しれません。焦ることはないので、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。

★健康診断は体の状態を知るチャンス★

子どもたちの健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けると「めんどうくさいな～」と思う人がいるかもしれませんが、健康診断によって、自覚症状のない病気や身体の異常に気づくことができます。また、病気などの早期発見は、早期治療につながります。さらに、健康診断を通して自分の健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。



大きくなったかな？



【健康診断の日程】

- ◆4月 8日(火) 発育測定、視力・聴力検査
- ◆4月22日(火) 歯科健診
- ◆5月1日(木)・2日(金) 検尿
- ◆5月14日(水) 心電図検査(1・4年)
- ◆5月15日(木) 内科検診(高学年)
- ◆5月20日(火) 耳鼻科検診(1・3・5年)
- ◆5月22日(木) 内科検診(低学年)
- ◆6月17日(火) 眼科検診

【お願い】

- ◆提出期限のあるものは必ず守るようにしてください。
- ◆検診や測定によって服装や持ち物が違います。学年だより等でご確認ください。
- ◆健康診断後、治療勧告を受け取ったら、早めに医療機関を受診するようにしてください。

★7つのまちがいをさがそう★ まちがいさがしは脳のトレーニングになります！

新年度が始まりました！
元気に一歩をふみ出そう



新年度が始まりました！
元気に一歩をふみ出そう

