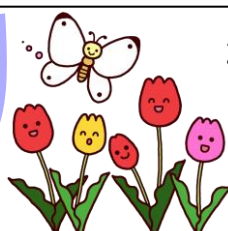


ほけんだより



2025年4月

東小学校
ほけんしつ

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



あたらしい1年が始まりました。学習や運動、遊びに力いっぱい取り組んで楽しく充実した学校生活にしましょう。皆さんが元気に楽しく学校生活が送れるよう保健室から応援しています。

＊4月の保健目標＊

じぶんのからだをしよう



けんこうしんだん 健康診断ってこんなにすごい

- 自分の成長を知ることができる。
- 病気や異常を早く見つけ、治療することができる。
- からだに興味をもつきっかけになる。
- より健康になるための健康目標にとりくむことができる。



がっこうせいかつ げんき す
学校生活を元気に過ごす
きっかけになる。



しんちょう たいじゅう しりよく ちょうりよくそくてい
身長・体重・視力・聴力測定

14日(月) 1. 2年

15日(火) 3. 4年

16日(水) 5・6年

しか けんしん
歯科検診 24日(木) 1～6年

にょうけんさ
尿検査 25日(木) 1～6年

むし歯や歯ぐき、かみ合わせなど口のなかのようすをみていただきます。
＊はみがきをしっかりとできてね！

保護者の方へ ＊お願い＊

子どもたちが学校生活において下着が汚れた時、保健室で着替えることがあります。シャツや体操服ズボン、くつ下等は、洗濯して返却をお願いします。
パンツについては衛生面を考えて新しいものを貸し出します。
恐れ入りますが、返却の時にもご家庭で新しいものを購入していただき、保健室へ返却していただきますようお願いいたします。

また、予備の給食用マスクやつく下をランドセルに常備していただきますようお願いいたします。



ほけんしつにいる
米田圭代(こめだたまよ)です。よろしくおねがいします。からだのこと、ころのこと、きがるにはなしにきてくださいね。



ほけんしつ 保健室

はこんなとききてください

- ＊けがをしたとき
- ＊ぐあいがわるいとき
- ＊はなしやそうだんをしたいとき
- ＊からだやころについてしりたいとき



☆担任の先生に話してからきましょう。

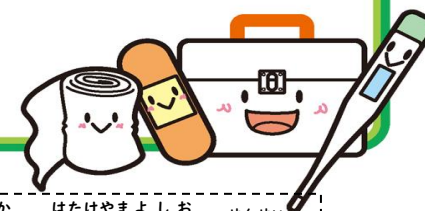
☆ねている人がいる時は静かに入りましょう。

☆ほけんしつにあるものを使う時は声をかけてね。

のぐすり だ じぶん からだ
＊飲み薬は、出しません。自分の体にあうものでないと逆に
びょうき
病気がひどくなるからです。

＊けがの時、消毒 や冷湿布などの応急手当てをします。ひどい時には、病院へ行きます。

＊保健室で休養したり、手あてを受けたりした時は、家の人に話しましょう。



がっこうい 学校医の せんせいがた 先生方です

ないか さかねしゅんすけ せんせい じ び か はたけやまよしお せんせい
内科：坂根 俊輔 先生 耳鼻科：畠山 好央 先生

しか ひめしまよしまさ せんせい がんか なかおしげあき せんせい
歯科：姫嶋 良将 先生 眼科：中尾 重昭 先生

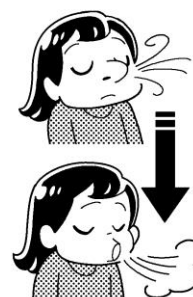
やくざいし さかい まさえ せんせい
薬剤師：堺 温江 先生



●● リラックスしてみよう ●●

しんねん ど はじ
新年度が始まり、クラスや先生が変わるなどすると、知らないうちに心や体がきんちようしていることがあります。そんなときこそ、意識してリラックスしましょう。

しん こきゅう
深呼吸する



ストレッチをする



す おんがく
好きな音楽をきく



わらう



じ ぶん あ ほう み
自分に合ったリラックス法を見つけましょう！