



令和8年4月7日
 穴水町立向洋小学校
 No.1 保健室
 長子配布

ご入学・ご進級おめでとうございます！
 新学期がスタートしました。新しい学年、教室…新しい先生との出会いなど新しいことがたくさんあります。この時期は慣れない環境によって、心と体が少し疲れ気味になります。自分のペースで少しずつ慣れていきましょう。
 ほけんだよりでは、毎月の保健行事や保健に関する情報をお知らせしていきます。よろしくお願ひいたします。



4月の保健目標
 自分のからだを知ろう

保健室に来たときは…



健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの体に病気や、調子が悪いところがないか、どれくらい成長しているかなどを調べる行事です。正しく調べるために、準備をしましょう。

明日(8日)は
 身長・体重・視力
 聴力検査です!

- 体着服(半そで、半ズボン)を持ってきましょう。
- めがねを使っている人は忘れずに持ってきてください。
- 髪が長い人は、頭のでっぺんではなく、下の方で結びましょう。
- 「おねがいします」などあいさつをきちんと言いましょう。

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。自分の健康を守れるのは自分だけです。