

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだより

# ほっとけんしつ

令和4年4月11日  
第 1 号  
牛島小学校保健室

## 入学・進級おめでとうございます

牛島小学校のみなさん。入学、進級おめでとうございます。春休みは規則正しい生活と感染症対策をしっかりと行って体調を崩さず過ごすことができましたか。今日から新しいクラスでのスタートです。新たな目標を掲げて健康で楽しい1年間にしましょう。

牛島小学校保健室はみなさんが元気に学校生活を送れるよう、笑顔で「ほっ」とする保健室づくりしていきます。これから毎月、保健室から「ほっとけんしつ」(ほけんだより)をお届けします。ホームページにも掲載しますので、お家の方と一緒に読んでください。

保健室の ( ) です。牛島小4年目になりました。

私の今年度の目標は

しっかりと感染症対策します！

ぶっちぎり牛島小1番の笑顔で対応します！

やさしさと厳しさを頼れる保健室づくりをします！

よろしく  
おねがいします。



## 今年度お世話になる学校医の先生の紹介

内科・歯科・眼科の先生方は健康診断でお世話になります。薬剤師の先生には、学校環境や保健学習でもお世話になります。

科目	医師名	病院名
内科	先生	
	先生	
歯科	先生	
	先生	
眼科	先生	
薬剤師	先生	



# 自分の体を知ろう

「自分の体を知る」とはどんなことだと思いますか？例えば、4月に発育測定があります。そこで今の自分の身長・体重がどのくらいあるか知ることができますね。また、新しい生活のスタートだといつも以上に生活習慣に気をつけて早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとすることで元気に学校生活を送れる体になったと実感できることなど健康診断に限らず普段の生活の中で自分の体の状態に気付いていくことが大切です。普段の体の状態を知ることによって早めに休んだり、治療をしたりすることができます。4月は、自分の体に注目をして生活をしてみてください。

## 保健室ってどんなところ？

けがをしたときに  
あてするところ



ぐあいかわるいときに  
やすむところ



けんこうしんだんを  
するところ

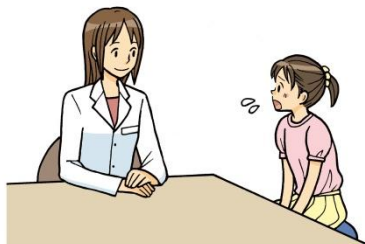


からだのふしぎを  
しらべるところ

ほんがあるよ



なやみやそうだんした  
いときにくるところ



どうしたのか  
くわしく教えてね

いつ

どこで

どうしていたら

どこが

どうなった

