

# 保健だより 4月



令和6年4月8日  
さくら市立氏家小学校

新しい先生や新しい友達との学校生活がスタートしました。クラス替えがあったり、新しい出会いがあったりと、ドキドキ・緊張の連続かもしれません。でも大丈夫！そんなときは、うまくいくおまじないとして、次の2つを思い出してみましょう。

## ①「おはよう」と「ありがとう」

あいさつをされたり感謝されたりすると誰でもうれしいものです。短い言葉でも、相手を思うやさしい気持ちは伝わります。



## ②笑顔（えがお）になろう！

ニコニコしていると、周りの人が話しかけやすくなります。登校前に、かがみの前で「ニコッ」と笑顔の練習をするのもおすすめです。

## 4月の保健目標：自分の体を知ろう

4月から6月にかけて健康診断があります。自分の体や健康の状態を知る大事な機会です。受け方、準備物等を確認して、スムーズに受けられるようにしましょう。

【4月の健康診断】身体計測・・・お団子ヘアやポニーテールはしない。聴力検査・・・耳掃除をしておく。  
視力検査・・・メガネを持っている人は忘れずに！眼科検診・・・前髪が長い人はピンでとめる。  
腎臓検診・・・回収日の朝に尿をとり、その日に提出する。



## 保健室は、どんなところ？

こんなときは保健室へ

★ けがをした



★ ぐあいが悪くなった



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ からだやころ、健康について知りたい



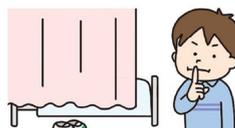
★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ ものをを使う・かるときはひと声かけて



おぼえてね！保健室のやくそく

## ～保護者の方へ～

お子様が学校で元気に活動ができるよう、朝のお忙しい時間ではありますが、ご家庭における毎朝の検温、朝の健康チェックをお願いします。

- 熱はないか  顔色は悪くないか
- 食欲はあるか

熱がなくても体調が思わしくないとときには無理に登校せず、自宅で休養させてくださるようお願いいたします。



## 保健室からのお知らせ

みなさんの『ころ』と『からだ』の健康を、様々な面でサポートしていきます。けがや病気の手当てだけでなく、困っていることや聞きたいことがあるときも利用してください。

1年間、よろしくお願ひします。  
養護教諭：野畑恵里  
佐藤真生

