ほけんだより 4月

令和７年４月８日
名古屋市立本郷小学校

入学・進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。新しい友達との出会いにわくわくしますね。自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。
保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康のサポートをしていきます。

保健室を担当する　片岡　果穂です。
けがの手当てをしたり、体の具合が悪い人をみたりします。心配なことや悩んでいることの相談にものります。気軽に保健室に来てくださいね！

４月の保健目標

自分の体の様子を知ろう

４月の行事

１０日（木）	身長・体重測定６年
１１日（金）	５年
１４日（月）	４年
１５日（火）	３年
１６日（水）	２年
１７日（木）	１年
１８日（金）	身長・体重測定・視力検査 すぎのこ
２１日（月）	視力検査６年
２２日（火）	５年
２３日（水）	４年
２４日（木）	３年
２５日（金）	２年・腎臓病・糖尿病検診
３０日（水）	１年

身長・体重測定について

服装は、体操服です。上半身は、半そでの体操服、下半身は、ハーフパンツです。髪を結ぶ場合は、身長計のカーソルに当たらない位置で結んでください。

視力検査について

メガネを使用している人は、忘れないように持ってきてください。コンタクトレンズを装用している人は、お知らせください。

健康診断や環境衛生検査でお世話になります。健診のときなどで、お世話になるときにはしっかりとあいさつをしましょう。

学校医（内科）	佐々木　邦明　先生
学校医（眼科）	杉野　太郎　先生
学校医（耳鼻科）	渡部　啓孝　先生
学校歯科医	安田　光良　先生
学校薬剤師	岡崎　幸宏　先生

保健室（ほけんしつ）○×クイズ

Q1

保健室（ほけんしつ）ではけがの手当（てあ）てをしてもらえる。

Q2

保健室（ほけんしつ）では心（こころ）や体（からだ）についての悩（なや）み事（ごと）を相談（そうだん）することができる。

Q3

具合（ぐあい）が悪（わる）いときに保健室（ほけんしつ）で薬（くすり）をもらえる。

Q4

手当（てあ）てをしてもらえた次（つぎ）の日（ひ）も、保健室（ほけんしつ）で手当（てあ）てをしてもらえる。

Q5

心（こころ）や体（からだ）に関（かん）する情報（じょうほう）を学（まな）べる。

ルールを守（まも）って
保健室（ほけんしつ）を利用（りよう）
してくださいね♪

緊張（きんちょう）をほぐすには

4月（がつ）は「はじめまして」の多（おお）い時期（じき）です。新（あたら）しい環境（かんきょう）で知（し）り合（あ）って間（ま）もない人（ひと）にあいさつしたり、会話（かいわ）したりするのが苦手（にがて）で緊張（きんちょう）してしまう…という人（ひと）も多（おお）いかもしれません。

そんなときは、こんな方法（ほうほう）で緊張（きんちょう）をほぐしましょう。

- 体（からだ）を動（うご）かす（ストレッチやウォーキングなど軽（かる）めの運動（うんどう）もおすすめ）
- 温（あたた）かい物（もの）を飲（の）む
- 早（はや）めに休（やす）む
- 笑顔（えがお）の練習（れんしゅう）をする
- 深呼吸（しんこきゅう）をする

また、緊張（きんちょう）するのは、自分（じぶん）だけではないと思（おも）うことも大切（たいせつ）です。周（まわ）りの人（ひと）も同（おな）じ不安（ふあん）をもっているかも！？焦（あせ）ることはありません。自分（じぶん）なりの方法（ほうほう）で、ゆっくり心（こころ）と体（からだ）の緊張（きんちょう）をゆるめましょう。

保護者の方へ　～健康診断結果について～

身体測定結果と視力検査結果について、今まで１年間同じものを使用していましたが、今年度より、配布後に学校への返却の必要はありません。よろしくお願いいたします。

クイズのこたえ　①…○　②…○　③…×　④…×　⑤…○