

すまいる



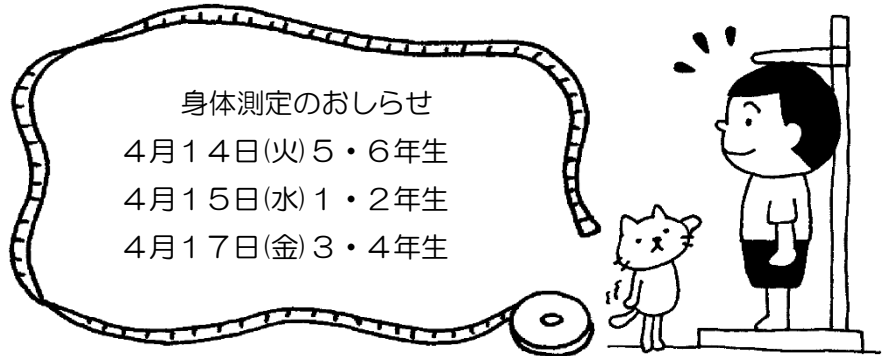
東海村立白方小学校
ほけんだより 4月号
発行日 令和8年4月9日
★おうちの人と読みましょう★

入学・進級おめでとうございます！

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新しい環境でドキドキしますね。4月は慣れないことが多く、頑張りすぎて心や体が疲れてしまうことがあります。そんな時は好きなことをしてリフレッシュをしてみたり、ゆっくり過ごしてパワーをたくさん充電することも大切です。みなさんが笑顔で元気に過ごせるように、保健室から応援しています。一緒に頑張りましょう！

★4月の保健目標★

健康診断を 正しく受けよう



身体測定のおしらせ

- 4月14日(火) 5・6年生
- 4月15日(水) 1・2年生
- 4月17日(金) 3・4年生

こんなときは保健室へ行きましょう



けがをした



痛いところがある
(頭やおなかなど)



体のことについて、
知りたいことがある



気分が悪くなった
はきそう



なやんでいることがある

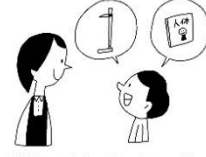


保健室に行く前には、先生に伝えましょう。

保健室を利用するときは…



休んでいる人がいるときは、
静かな声で話しましょう。



保健室の器具や本を借りる前に、
先生の許可をもらいましょう。



けがや病気の手当を受けたら、
記録表に記入しましょう。



けがをした理由や体の具合を、保健室の先生にはっきりと伝えましょう。

保健室の先生に伝えるポイント

◎けがの場合

- 「いつ？」(例：昼休みに) 「どこで？」(例：校庭で)
- 「何をしていた？」(例：ドッジボールをしていた)
- 「どうしたのか？」(例：つき指をした)

◎病気の場合

- 「いつから？」(例：朝から) 「どこが？」(例：頭か)
- 「どんな感じ？」(例：痛い)

健康診断の前には…



顔や体をきれいに洗う



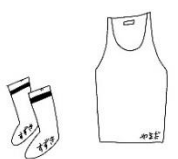
手足のつめを切る



菌をすみずみまでみがく



おうちの人に、耳そうじ
をしてもらう



下着やくつ下に自分の名
前を書いておく



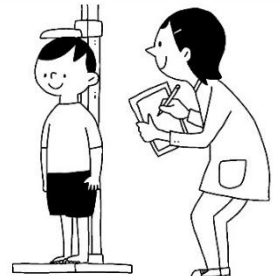
かみの毛が長い場合は、
健康診断当日は、2つに
わけて結ぶ

★問診票に記入もれが無いようにしましょう。

健康診断の目的

健康診断には次のような目的があります。

- 健康状態や成長の様子を知る
- 隠れている病気がないかを調べる
- 自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける
- 健康診断を正しく受けて、自分の体について知りましょう。



保健室の 山崎 奈月 です

みなさんの心と体の健康を支えられるように、一生懸命頑張ります。みなさんと仲良くなりたいので、たくさん声をかけてくれると嬉しいです。よろしくお祈いします！

