

ほけんだより 4月



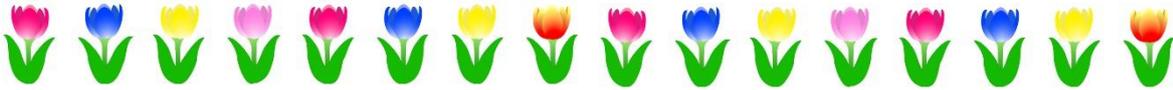
2025年4月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

進級おめでとうございます。今年度もみなさんといっしょにすごせることをうれしく思います。みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるよう、保健室から支えていきます。



この「ほけんだより」では、健康にすごすために大切なことを伝えていきますので、しっかり読んだり、考えたりしてくださいね。



健康診断が始まります!

健康診断はからだの状態を知るチャンス!

健康診断をすることで、自分ではわからない病気、からだの異常に気づくことができます。早く発見することで、早くちりょうをすることもできます。

また、健康にきょうみをもち、食事やすいみんな、生活リズムなどをみなお見直すことにもつながります。

- 視力検査** 目の見えかた
- 眼科検診** 目や目のまわりのようす
- 聴力検査** 耳の聞こえのようす
- 耳鼻科検診** 耳・鼻・のどのようす
- 尿検査** 腎臓病や糖尿病などがないかどうかのチェック
- 運動器検診** 手や足、骨・関節などのようす
- 身体計測** 身長・体重、成長のようす
- 歯科検診** 歯やあご、歯肉(歯ぐき)のようす
- 内科検診** 心臓や肺、骨・皮ふのようす、栄養がとれているかどうかのチェック
- 結核検診** 「結核」という病気のうたがいがどうかのチェック

あたらしいわたしはじ 新しい私を始めよう!

あたらしいがくねんがはじまりました。自分のよいところをのばし、今まで苦手だったことにチャレンジしてみるチャンスです。めざす自分は、あなたのとなりにいます。まず、すぐにできそうなことの中から一つ目標を立ててみましょう。

はやね はやお ひと もくひょう
早寝、早起きをしたい人には、こんな目標がおすすめです。



- れい よる はい じかんまえ はい
例1 夜ふとんに入る1時間前までに、お風呂に入る。
- れい スマホやパソコンなどの画面は、ねる1時間前から見ないようにする。
- れい ストレッチ、さんぽ、読書などの、朝活を一つする。

ともだち ふ もくひょう
友達を増やしたい人には、こんな目標がおすすめです。

いっぱいつかおう

- れい あさお
例1 朝起きたら、かがみでにっこりしてみる。
- れい あいさつはげんきよく、えがおい言う。



わたし けんこうもくひょう か
私がめざす健康目標を書いてみましょう・・・まず、1週間は続けてみましょう!



緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合っ合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう...という人も多いかもしれません。

そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす(ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ)
- 温かいものを飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。

