

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おもいます。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いなかのチェック

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 がめざす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。

