

ほけんだより 4月



2026年4月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

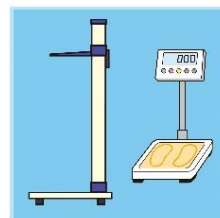
入学、進級おめでとうございます。あたらしい友だちや先生と
出会って、どきどき、わくわくしますね。

この「ほけんだより」では、けんこうにすごすためにたいせつな
ことをつたえていきます。ぜひしっかりよんでくださいね。



ほけん室でできること

- ★ けがのおうきゅうてあて
- ★ たいちょうがわるくなったときの一時きゅうよう
- ★ なやみやこまりごとのそうだん
- ★ からだや心についてのがくしゅうやしつもん
- ★ しんちょう、たいじゅうなどのそくてい



ほけん室からのおねがい

その1 ほけん室へいくまえに、たんじんの先生にはなしましょう。

その2 ほけん室に入るときや出ていくときはあいさつをしましょう。

その3 どんなからだのようす(けが、たいちょう)なのかを、はっきりといえるようにしましょう。

その4 ぐあいのわるい人がいるかもしれません。ほけん室やそのまわりではしづかに
しましょう。

その5 ほけん室には、たいせつなきかいや大きな戸だななどがたくさんあります。
かってにさわらないようにしましょう。



こころ だけ せいかつ 心がけよう！きそく正しい生活しゅうかん

これから毎日、
元気にべんきょう
したりあそんだり
するために、こん
なことを心がけ
ましょう！

自分のからだに
ついて知ろう

①早寝早起きをする。



②朝ごはんを食べる。



③トイレに行く。



④外遊びや運動をする。



健康診断がはじまります

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、
骨や皮膚の様子をみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がな
いかをみます。

眼科検診



目や目のまわりに病気や
異常がないかをみます。

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常
がないかをみます。

身体計測



身長と体重を測ります。ど
のくらい成長したかな？

その他



視力検査や聴力検査、尿検
査などもあります。

ほけんだより 4月



2026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。みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるように、保健室から支えています。今年度もよろしくお願ひします！

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。ぜひしっかり読んでくださいね。



健康診断がはじまります！



健康診断が始まります。健康診断では、みなさんのからだの様子や健康状態を調べます。なぜ、健康診断をするのでしょうか。それは、からだの状態や成長の様子がわかるので、異常や病気を早くみつけたり、早くなおしたりできるからです。また、自分のからだについて知ると、健康に興味が出てきたり、健康に生活するための目標がわかったりします。健康診断は、みなさんの健康のために大切なものです。ふざけたり、さわいだりせず、きちんと受けましょう。

しらべること

- 身体計測…身長・体重から、成長の様子はどうか
- 内科…心臓や肺、骨、皮ふの様子、
栄養がとれているかどうか
- 運動器…手や足、骨、関節などに異常や病気がないか
- 歯科…歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
- 耳鼻科…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 眼科…目や目のまわりに異常や病気がないか
- 視力…目がどのくらい見えているか
- 聴力…耳がどれくらい聞こえているか
- 結核…「結核」という病気のうたがいがないか
- 尿…腎臓病や糖尿病などのうたがいがないか



あたらしいわたしをはじめよう！

新しい学年がはじまりました。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、健康に関する目標を一つ立ててみましょう。

早寝、早起きをしたい人には、こんな目標がおすすめです。



- 例1 夜ふとんに入る1時間前までに、お風呂に入る。
- 例2 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。
- 例3 ストレッチ、さんぽ、読書などの、朝活を一つする。

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

- 例1 朝起きたら、かがみでにっこりしてみる。
- 例2 あいさつは元気よく、笑顔で言う。



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！



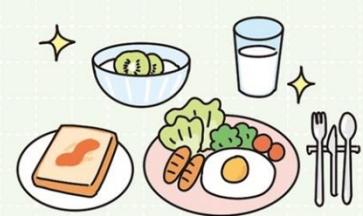
きそく正しい生活 習慣を大切に！

元気に学習したり
遊んだりするために
心がけましょう！

①早寝早起きをする。



②朝ごはんを食べる。



③トイレに行く。



④外遊びや運動をする。

