

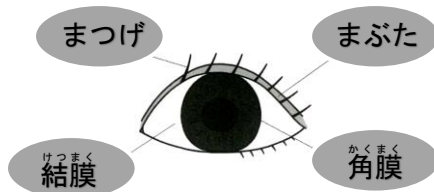
ほけんだより 4月

No. 2 / 令和7年 4月22日 燕市立小池 小学校 保健室



新年度が始まって、2週間が経ちました。新しい教室、新しい学年には慣れてきましたか。この時期は、心も体も緊張気味なので、家に帰ったらしっかり休むようにしましょう。

○ 4/23(水) 眼科検診



眼科検診では、まつげ・まぶた・結膜・角膜などの目や目のまわりに病気や異常がないか調べます。

【対象】全校児童

【会場】サポートルーム

正しく、気持ちよく検診を受けるための



- ① お医者さんに、自分の名前と「お願いします」を言います。
「ありがとうございました」は言いません。(おじぎはします。)

〇〇です。
おねがいします！



ぺこっ(おじぎ)
何も言わない。

- ② 待っている間は、話をせず、静かに行動します。

- ③ かみの毛が、目やまぶたにかからないようにします。

- ・前がみは、ピンで留めるか耳にしっかり掛けるかにしましょう。
- ・横のかみが、目にかからないように、ゴムで結ぶか耳にしっかり掛けるかにしましょう。



- ④ お医者さんが、目に光を当てて診るので、できるだけ目を大きく開けて、真っ直ぐ前を見ましょう。



緊張をほぐすには

4月「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り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な緊張してしまう…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)
- 温かい物を飲む
- 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。



健康・体育委員会の「えい生検査」開始！

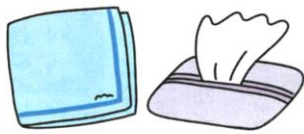
健康・体育委員会の子どもたちが、毎週水曜日に、「ハンカチ・ティッシュを持って来ているか」や「爪を短く切っているか」を調べてくれています。

この活動は、全校の皆さんに「安全で、せいけつな学校生活を送ってもらう」ために行っています。今年は、全学年パーフェクトを目指しましょう！

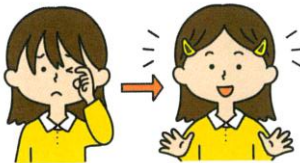


身だしなみ せいけつ チェック！

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



健康診断の予定

健康診断では、いろいろな検診・検査をして、体が健康かどうかを調べます。

4/23(水)
13:30~全校

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いかどうかのチェック

5/27(火)
13:30~全校

6/6(金)
14:00~全校

心臓検診
5/22(木)
9:30~1年

5/15(木)
9:30~1・4年

5/14(水)
朝 全校

