

ほけんだより 4月

令和5年度

No.1 保健室

けんこうしんだん 健康診断もはじまります。

新学期がはじまりました！

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2～5年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりましたが、新しい学年での学校生活はどうでしょうか。慣れない環境での生活は、疲れが溜まりやすくなっています。おうちに帰ったらリラックスする時間をつくり、身体も心も休めてあげましょう。

今年度も保健室の先生としてお世話になります。

やの あすか
矢野 明日風です。

皆さんが『元気に・健康に・楽しく』学校生活を過ごせるようサポートしていきたいと思っていますので、よろしくお願ひします。



保健室ってどんなところ？

けがや具合が悪いとき、保健室で手当を受けることができます。また他にも、できることがあります。

●身長や体重を測れる！

自分の成長を調べることができます。養護教諭の先生に声をかけてから、使ってくださいね。

●本や掲示物で学べる！

こころやからだについて知りたいときに読んだり見たりしてください。

●養護教諭の先生に相談ができる！

心配なことや悩みなどがあるときは、先生に話してくださいね。



健康診断のときも忘れ物に気をつけて！



からだにぞくてい 身体二測定 4月10日(月)11日(火)12日(水)

無事におわりました！視力・聴力検査の結果と一緒にお返しします。

しりょく ちょうりょくけんさ 視力・聴力検査

☆視力のみ学年

4月 19日(水) ☆4年生 5年2組 5年1組

20日(木) わかば1・2 2年生 1年生

21日(金) ☆6年生 3年生

※メガネ・コンタクトを使っている人はもってきてください。

しんぞうけんしんいちじ 心臓検診一次 4月26日(水)

※1年生・4年生のみ

おせわになります！

学校医の先生方

内科	(斎藤 治人)	先生・(斎藤医院)
眼科	(高原 誠治)	先生・(弥栄病院)
耳鼻科	(杉山 庸一郎)	先生・(久美浜病院)
歯科	(沼倉 洋三)	先生・(沼倉歯科)
薬剤師	(野村 一民)	先生・(野村薬局)

身体測定前の保健指導

こんなことを教えました!

しんちょうのはかりかた

- ①さかだち
- ②まっすぐたつ
- ③すわる



逆立ち~!?

(子どもたちの反応より)

1年生

1年生ははじめての身体測定です。身長と体重のはかり方はばっちりでしたが、みんなでもう一度確認をしました。

待っている間はおしゃべりをせず、自分の番が来たら、ちゃんと自分の名前を言うことができました。

2. 3年生

え~! ? ②は絶対ないでしょ~。

健康診断についてのクイズをしました。1学期はたくさんの健康診断がありますが、どれも自分の体に関わるたいせつな検査であることを知ることができました。

③でしょ!! いや①もありそう...

目にゴミが入ったら



まばたきで出す

“うんどうきけんしん”ではなにをかくにんしている?



まばたきや鼻血の時に鼻の膨らんだところをつまむ動作を一生懸命していました。

(子どもたちの様子より)

4年生

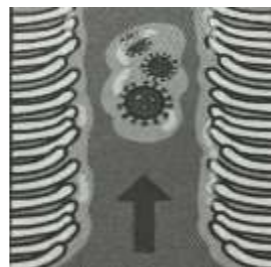
正しい救急処置の仕方について学びました。「目にゴミが入ったら」以外にも、鼻血や突き指についての手当ての仕方を一緒に確認しました。保健室に来る前やいざというときに、けがをしたところがそれ以上ひどくならないように、自分で手当てができるといいですね。

5. 6年生

「あいうべ体操」歯医者さんに教えてもらった!

顔が全然違う! 垂れてる!

- ・湿度 100% (潤いばっちり)
- ・繊毛がよく働く
- ・インフルエンザウイルスは湿度 70% になると活動できなくなる



口呼吸が与える影響についてを学びました。鼻の奥と喉の奥に「繊毛(せんもう)」と呼ばれる毛があります。繊毛は菌やウイルスを追いはらう働きをもっていますが、口呼吸をしてしまうと繊毛が乾燥し、働きが悪くなってしまいます…。他にも「顔の変形」や「あいうべ体操」についてもお話をしました。

幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか? 夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。たとえば、「今日のごはん(おやつ)は、〇〇が美味しかったな」「友達と

『押し』の話ができて、楽しかったな」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。遠い理想を追い求めて必死に手に入れる「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいですね。

7つのまちがいがさかしチャレンジ!!

