峰山小学校ほけんだより

みんなげんき

令和６年４月１６日

みんな元気！笑顔いっぱい！新年度スタート！

新年度が始まり１週間、子ども達は緊張しながらも、毎日元気に学校生活を送っています。休み時間には外に出て、友達や先生と一緒に鬼ごっこや遊具などで楽しく遊ぶ姿がみられます。

新しい友だちづくりや新しい環境に慣れるために、フル回転で頑張っている体や心も、少しずつ疲れが出てくると思います。睡眠をしっかりとり、規則正しい生活リズムで体調管理をお願いします。

保健室の扉はいつも開いています

１年生のみなさんは、はじめての学校生活が始まり、ドキドキ・ワクワクの気持ち、２～６年生は、ひとつ学年が上がって「さあ、やるぞ！」という気持ちでいるのではないでしょうか。しばらくたって緊張がほぐれた時に、心や体がしんどくなることがあります。そんな時は、保健室に来てください。

保健室のとびらはいつもあいています。けがや病気の時だけでなく、気持ちがしんどい時やこまった時など、いつでも入ってきてください。いっぱいお話して、元気に学校生活をすごせるようにしましょう。

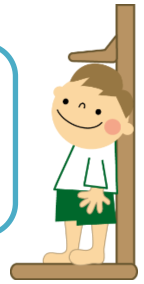
保健室（からだの教室）の　**白須　久美子**　です。
よろしくおねがいします。

おうちの方へ

本校、なんと９年目になりました。峰山小学校の子ども達一人ひとりが、心も体も健康でいきいきと学校生活が送れるように支援していきたいと思います。保健室来室者の中には、ストレスや不安等の精神的緊張が原因と思われる症状や訴えも見られます。そうした子ども達に寄り添い、悩みや不安症状をやわらげるような対応を心がけています。“保健室へ行けば、受け止めてもらえる”“心も体も元気になる”そんな保健室でありたいと思っています。保健室の扉はいつも開いています。どうぞ気軽に声をかけてください。

健康診断で　知ろう！　考えよう！　自分の体

４月～６月にかけて、健康診断を行います。健康診断は自分の体を見つめる絶好のチャンスです。それぞれの検査で何を調べているのかを知り、自分の体や健康について考える機会にしてほしいと思います。



※自分の体の調子や成長のしかたを知る。

※体に異常や病気がないか調べる。

※自分の体や健康に関心をもつ。

健康診断は自分の体を見つめ、健康について考える大切な時間です

＊令和６年度　定期健康診断日程＊

４／１０日（水）～１６日（火）		身体測定
１５日（月）～１９日（金）		視力・聴力検査
２４日（水）	心臓一次検診（１・４年・経過観察者）	
５月　９日（木）	検尿一次	
２１日（火）	眼科検診	
２９日（水）	検尿二次	
３０日（木）	歯科検診	
３１日（金）	内科検診・結核健診、プール前健康相談含む	
６月　４日（火）	内科検診・結核健診、プール前健康相談含む	
１９日（水）	心臓二次検診（抽出者）	
２０日（木）	耳鼻科検診	

校医の先生を紹介します

各検診、検査でお世話になります。

学　校　医：中江　龍仁　先生
学校歯科医：戸田　博文　先生
学校薬剤師：糸井ゆう子　先生

※検診により、問診票の提出がありますので、ご協力お願いします。各検診の詳細については、その都度お知らせします。

※保健室の利用の仕方について、裏面を読んでください。

保健室は からだの教室 です

こんなときに来てください

けがをしたとき、からだの調子のわるいとき

○ 学校でけがをしたとき、かるい手当てや病院に行くまでの応急処置をします。

○ からだの調子がわるいときや気分がわるくなったときに休みます。

からだや健康について知りたいとき

○ からだや健康についての質問やなやみがあったら相談してください。

○ からだや健康についての本や資料があるのでどんどん利用してください。

話をきいてほしい、相談したいとき

悩みや不安があるとき、頭にくることがあったとき、なんとなく悲しい気分のとき、だれかにちょっと聞いてほしいと思うことがあるときなど…気軽に保健室に話しに来てください。何かいい解決法が見つかるかもしれないし、話をするだけで気分がスッキリすることもありますよ。

休み時間になるとたくさんの人が保健室にやって来ます。ひとり一人の訴えにしっかりとこたえたいと思います。そのためには、つぎのことをまもってください。

保健室を利用する時のやくそく

① 授業中やもうすぐ授業がはじまる時には、かならず担任の先生に言ってから、来るようにしましょう。

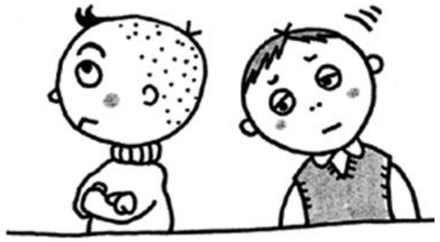
② けがや病気で来たときは、いつ・どこで・どうして・どうなったのか、わかるように説明しましょう。

③ しんどい人が休んでいるときは、しずかにしましょう。

④ 保健室においてある薬や器具を勝手にさわらないようにしましょう。

⑤ 保健室に先生がいない時や、検査や検診をしている時は、職員室の先生に言いましょう。

いっしょに考えましょう



「しんどい・・・。」
そうですか、それではベットへどうぞ。」
「いたい・・・。」 消毒してばんそうこうを・・・。
だけでなく、いっしょに考えましょう。

保健室は、からだを休める場所であり、けがの手当てをする場所です。しかし、それだけではなく、自分のからだのことを考える「からだの教室」でもあります。

- どうしてそうなったのか？
- 原因はなにか？
- 元気いっぱい学校生活がおくれるようにはどうすればいいのか？
- 同じことが起こらないようにするにはどうしたらいいのか？

をいっしょに考えていきたいと思います。

こんな子になってほしい

自分のからだのようすがしっかり伝えられる子
自分のからだのことがしっかり考えられる子