

ほけんだより 4月号

令和7年4月10日
渡名喜幼小中学校
保健室

今月の保健目標：自分の健康状態を知ろう

入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりました！新しい学年、新しい教室など新しいことがいっぱいウキウキ・ワクワクしていると思います。

保健室では、今年度もみなさんが元気に楽しく学校生活を過ごせるようサポートしていきます。ケガや病気の手当てのほか、体のことで知りたいことや、心配・不安なときでもきてください。今年度もよろしくおねがいします。

養護教諭の

上原奈々
です

よろしくお願いします

健康診断はじまります

11日(金) 発育測定

17日(木) 尿検査

18日(金) 心電図(小1・中1)

視力・聴力

22日(火) 内科検診

23日(水) 歯科検診



お世話になる学校医の先生です

学校医

宮城 姫奈乃(みやぎ ひなの) 先生

学校歯科医

野原 泉彦(のほら のぶひこ) 先生

*視力・聴力・尿・心電図は、

那覇市医師会 生活習慣病検診センター

おうちの方へ

今年も元気に楽しく安全に学校生活を送れるようサポートしていきます。

お子様の健康状態や、発育状況などで気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。

TEL:098-989-2005

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかりとる



てあ 手当^{てあ}をするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



そう だん 相談^{そう だん}するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



ほ けん しつ 保健室^{ほ けん しつ}ってどんなところ？

しず 静^{しず}かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

べん きょう 勉強^{べん きょう}するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればいいかについても一緒に考えます。

まい あさ 毎朝^{まい あさ}の

おはよう チェック

を習慣^{しゅう かん}に

お

おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は

ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ

よく眠ってすっきり起きられましたか？

う

うんちは気持ちよく出ましたか？

