

ほけんだより 4月号

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です。ウキウキ・ワクワクしていると思います。

保健室では、今年度もみんな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ね。今年度もよろしくおねがいします。



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（のはら 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、疲れているなと感じる人は、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。

每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



手当てをするところ

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。



相談するところ

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。



静かなところ



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に、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」を作ることをお願いします。

保健室ってどんなところ？



勉強するところ

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、今後そういう場合にはどうすればよいかについても一緒に考えます。

まいあさ 毎朝の おはよう チェック を習慣に



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？