

ほけんだより

ブルーベリー

4月スタート号

R7.4.9

No.1

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね



めがねを使って
いる人は、忘れず
に持ってきます。

ご進級・ご入学おめでとうございます

2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。みなさんに会えた始業式、とても嬉しかったです。ひとつ学年が上がり、シン学年になったみなさんのキリッとした表情が印象的でした。かっこよかったです^ ^

1年生のかいせいさん。ご入学おめでとうございます。はじめての小学校で、どきどき・わくわくしていることだと思います。優しいお兄さん、お姉さんがいろんなことを教えてくれます。安心して学校生活を送れるよう、先生たちが学びを深めてくれます。見守り、サポートしてくださるおうちの方々がいてくださいます。

みなさんは、これから学年で、どんな自分になりたいですか。42名でスタートした令和7年度。みんなでお互いのことを「知(4)り」ながら「に(2)よきっと成長」の1年にしていきたいです^ ^

イライラ 不安を感じたら



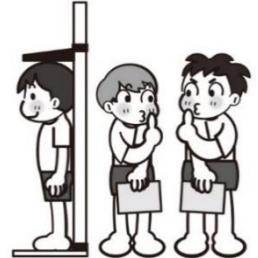
まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

【発育測定】

4月11日(金)

1時間目

身長・体重の測定
視力・聴力の検査
をします。



●夏の体育服でうけます。

●髪の毛は低い位置に結びます。

●しづかに移動します。

♥じぶんの身体を知る大切な時間です。



前髪は、おでこが見えるよう
に、目にかかるよう
にしておきます。



ここでも からだも パワーアップ !!

ゆっくりねる

あさ 朝ごはんを食べる



たの
しゅみを楽しむ

はな
ともだちと話す



保健室はこんなところです

たんにんせんせい つた
担任の先生に伝えてからきてくださいね。

●けがの手当て(応急手当てをします)

おうきゅうてあ おうきゅうてあ
応急手当てをしますが、治療は病院でしてもらってくださいね。ばんそうこうや湿布の交換は、必ず自宅で
おこな 行いましょう。

●病気の手当て

ほけんしつたいちょうわるひといちじてきやす
保健室のベッドは、体調が悪い人が一時的に休むため
にあります。熱や脈を測って、頑張ることができるか、
すこやす少し休んだほうがいいか、または早退したほうがいいか
はんだんを判断します。

●心や体の悩み相談

ほけんしつはなおもやすじかん
「保健室で話したいな」と思ったら、休み時間にどうぞ。

●健康についての勉強の場

じぶんからだし自分が意外と知らないことが多い
おお多いものです。

けんこうしんだんけっかじぶんけんこうじょうたいし
健康診断の結果から自分の健康状態を知ったり、
けんこうかんけいほんしら健康関係の本から調べたりもできます。



朝から、うんちを出すと、スッキリ!
して1日を過ごすことができます。
毎朝、便座に座ってみましょう^ ^

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ!

まえ前かがみになる

ひじ肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

まえ前かがみだと
ちよくちょうこうもんあいだ直腸と肛門の間の
かくどゆる角度が緩くなって
べんで便が出やすくなるよ!



給食時間はマスク着用です

給食当番の人はもちろん、待っている人も「いただきます」までマスクをつけて、しづかに過ごします。ご家庭での準備をよろしくお願ひします。



おねがい今年度もよろしくお願いします

本校3年目となり、みんなの成長を近くで感じることができて、すごくうれしいです。
からだうごす
体を動かすことが好きです。先日、のぼり棒をのぼってみました。半分までいけました。すぐに息が上がり、長くは持ちませんが、体を動かすと、スッキリします^ ^

変わらず、蘇陽の空が大好きです。広くて、澄んでいて、癒やされます。
保護者のみなさま

日頃より、学校保健活動へのご理解、ご協力、ありがとうございます。年度はじめに保健関係の書類を数種類配付させていただきます。ご多用とは存じますが、ご記入・ご提出大変お世話になります。お子様の健康等、何か気になること等ございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

どうぞよろしくお願ひします。

蘇陽小学校 0967-85-0200

養護 松崎