

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
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、ときどき・わっくわっくしていることと
思います。優しいお兄さん、お姉さんがいろんなことを
教えてください。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。

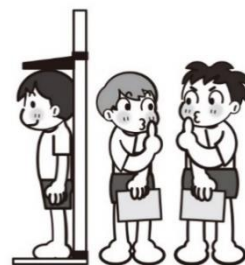
みなさんは、これからの学年で、どんな自分になりたい
ですか。42名でスタートした令和7年度。みんなでお互い
のことを「知(4)り」ながら「に(2)よきと成長」の1年
にしていきたいです^^

【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。
- しずかに移動します。
- ♥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、目にかからないよう
にしておきます。



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。

こころもからだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



たの
しゅみを楽しむ



あさ
朝ごはんを食べる



はな
ともだちと話す



ほけんしつ

保健室はこんなところですよ

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 ちりょう びょういん
応急手当てをしますが、治療は病院でもらってくださいね。ばんそうこうや湿布の交換は、必ず自宅で行いましょう。



●病気の手当て



ほけんしつ たいちよう 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、少し休んだほうがいいのか、または早退したほうがいいのかを判断します。

●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 いがい し
自分の体は知っているようで意外と知らないことが多いものです。

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 ふと うえ
肘は太ももの上に

う
かかとを浮かせる

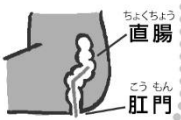


まえ
前かがみだと

ちよくちよう こうもん あいだ
直腸と肛門の間の
角度が緩くなって
べん で
便が出やすくなるよ！

まえ
前かがみ

まっすぐすわ
まっすぐ座る



今年度もよろしくおねがいます

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
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、ながくは持ちませんが、体を動かすと、スッキリします ^ ^

変わらず、そよう そら だいす
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。

どうぞよろしくおねがいます。

蘇陽小学校 0967-85-0200

養護 松崎

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、しずかに過ごします。ご家庭での準備をよろしくおねがいます。

