



すまいる

がつごう
4月号

れいわ ねん がつ にち
令和6年4月5日
にっしんりつみなみしょうがつごう ほけんしつ
日進市立南小学校 保健室



がっ ほけんもくひょう
<4月の保健目標>
けんこう こころ からだ かんが
健康な心と体について考えよう

進級・入学おめでとう



げんき ねんせい れいわ ねんど
元気な1年生をむかえ、令和6年度が
スタートしました。新しいクラスの友だ
ちや先生と顔を合わせ、これから始まる
1年間を想像すると、わくわくしてきま
すね。その反面、4月はきんちょうする
ことも多く、つかれやすくなります。家では
ゆっくり休むようにしましょう。



はじめ
ます!

がっこう ねん かい ていき けんこうしんだん けんこうしんだん
学校では、1年に1回、定期の健康診断があります。健康診断は、
自分の体のことを知るために、とても大切なものです。検診や検査の
ときは、先生の指示をよく聞き、正しく受けましょう。まっている間
は静かにするなど、意識して取り組んでくださいね。

「きんちょう」を経験すると、自信が生まれる

はじ おお きせつ けいけん おお
初めてのことが多い、この季節。「きんちょう」する経験も、いつもより多くな
ります。「きんちょうする」のは、悪いことではありません。自分の力を出そうと
して、集中している証拠なのです。

「きんちょう」を自信にかえるための、3つのステップ

- ① 気持ちを声に出そう
「うまくできるかな」「不安できんちょうするな」と、言葉にしてみました。
- ② 深呼吸して落ち着こう
深呼吸して、「きんちょうしても、だいじょうぶ!」と言ってみると、心が落ち着きます。
- ③ うまくいっているところを想像しよう
うまくいっている未来の自分を想像してみよう。がんばってきたことを思い出すのもいいですね。

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが?	いつから?	どんなふうに?	どうして?
 からだのどの部分のケガ・具合が悪い?	 ケガや具合が悪くなったのはいつから?	 どんなふうに痛い・具合が悪いのかな?	 何をしているときにケガ・具合が悪くなった?

学校医の先生方

がっこうい せんせい
学校医 福嶋俊郎先生 (ふくしまファミリー内科)

がっこうい しかい
学校歯科医 とたに はじめせんせい
戸谷 肇先生 (とたに歯科クリニック)

がっこうやくざいし
学校薬剤師 ひがしはら まりせんせい
東原 真理先生 (カワニシ薬局)

養護教諭

いしぐろ めぐみ
石黒 恵

かとう ゆり
加藤 有里

よろしく
ねが
お願いします。

きんちょうする場面を乗り越えたら、
がんばった自分をほめてあげましょう。

ほくも、やればできる!



けんこう
こころの健康コーナー



にこちゃん