



すまいる

がつごう
4月号

令和7年4月9日
日進市立南小学校 保健室



＜4月の保健目標＞

健康な心と体について考えよう

進級・入学おめでとう



元気な1年生をむかえ、令和7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。



はじまります！

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。

「きんちょう」を経験すると、自信が生まれる

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。

こころの健康コーナー

にこちゃん



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！



保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが？



からだのどの部分のケガ・具合が悪いですか？

いつから？



ケガや具合が悪くなったのはいつから？

どんなふうに？



どんなふうに痛い・具合が悪いのかな？

どうして？



何をしていたときにケガ・具合が悪くなった？