

ほけんだより 4月

令和6年4月8日

青木小学校 

はじめまして！保健室の手塚歩美です。
好きな食べ物はじゃがりことグラタン、最近ではシマエナガ（小鳥）が好きです。よろしくお願ひします。

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます！

学年が変わりワクワクしている人も多いと思います。一年生のみなさんもこれからの学校生活が楽しみです。環境が変わると緊張したり張り切りすぎたり、自分では気がつかないうちに疲れていることもあります。休むときはしっかり休んで、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

ていきけんこうしんだん はじ 定期健康診断が始まります

学校では1学期の終わりまでに次の理由から定期健康診断が行われます。

- ①学校は集団で勉強をすることで、一人一人だけでなく集団としての健康も大切なため。
- ②健康であることがしっかり勉強をするための基礎になるため。
- ③自分の状態を知り、健康教育に役立てるため。

学校の健康診断は、「学習に支障がないか、病院でしっかりみてもらう必要があるかどうかをふるい分ける」健診です。専門医にみてもらう必要がある場合に通知をいたしますので、早めに受診をするようにしましょう。

お世話になる本校の学校医の先生方

内科	小川原秀太郎先生 (青木診療所)	歯科	櫻井秀人先生 (櫻井歯科医院)
眼科	佐藤 宏先生 (さとう眼科クリニック)	耳鼻科	飯島正道先生 (飯島耳鼻咽喉科)
薬剤師	櫻井翔子先生 (池田薬局)		



4月の保健行事

8日(月)	身体測定、視力検査	5、6年
9日(火)	身体測定、視力検査	3、4年
10日(水)	身体測定、視力検査	2年
11日(木)	身体測定、視力検査	1年
17日(水)	血液検査	4、5、6年
19日(金)	眼科検診	1、3、5年
24日(水)	検尿(一次)	全校
25日(木)	検尿予備日	
26日(金)	内科検診	1、2、3年

身長・体重測定の際は、半袖・短パンの運動着で行います。忘れないように準備をお願いします。



こころ 心がザワザワするときは

春は新しく出会うことがたくさんで、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう！

心がほぐれたら元気に活動する力がきっとわいてきます。

あなたのリラックス方法は？

- ・好きなものを食べる
- ・好きな動画を見る
- ・スポーツを楽しむ、体を動かす
- ・好きな音楽を聞く
- ・絵を描く
- ・のんびり家ですごす
- ・たっぷり眠る などなど…

