

ほけんだよ！

令和8年4月7日
上田市立丸子北小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

校庭の桜が、雨の中でもみんなのことをお祝いするように咲いています。新しい学年になり、心はずませていることでしょう。新年度は、環境が変わって体も心もつかれやすくなります。「なんだかつかれたな～」と思ったら、無理をせずゆっくり休みましょう。

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるようにお手伝いをしていきます。よろしくお願いします。



健康診断（けんこうしんだん）がはじまります

自分のからだを知ろう



4月から6月にかけて、たくさんの健康診断が予定されています。年に1回の健康診断は、自分の体を知るチャンス。「この健康診断はなんのためにやるのかな」という意識をもって受けられるといいですね。元気に運動したり、勉強するためには健康な体があってこそです。

自分と友だちのプライバシーを大事にしよう

プライバシーとは、自分だけの秘密や大事にしたいことを守る権利のことです。

「見ない」・・・

体のことは、その人だけの情報。友だちが検査を受けているところは見ないようにしましょう。

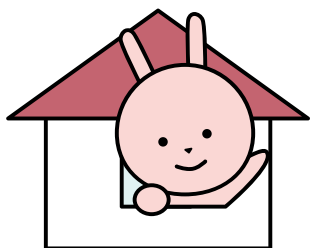
「言わない」・・・

友だちの健康状態や、体のことなどについてからかったりしないようにしましょう。言われた方はとても傷つきます。

保護者の方へ

学校では、県からの指導を受けプライバシーに配慮した健康診断を目指しています。何か気になる点がありましたら、お気軽に学校へお問い合わせください。

また、健康診断を欠席等で受けられなかった場合には、学校医の先生のご配慮により後日受けられます。その場合には、またお知らせいたしますのでご了解ください。



発育測定・視力（しりょく）検査・聴力（ちようりょく）検査

1. 2年生・・・14日 3. 4年生・・・15日 5. 6年生・・・17日

○測定は、運動着で行います。（1年生のぞく）

○メガネをもっている人は必ず持ってきてください。

○聴力検査を待っているときは静かに。シー！



ほけんしつのルール

○ × クイズ

○か×でこたえてね。

Q1 ほけんしつでは薬をもらえる？

× 学校は病院ではないので薬は出せません。今年は花粉症で目のかゆみを訴える人が多いです。目薬などは担任の先生にことわって、家からもってきてくださいね。



Q2 ぐあいがわるい時にはベッドで休める？

○ 一時的にベッドで休むことができます。なおらないときは、家の方に連絡しておむかえに来てもらいます。

Q3 ケガの手あてをしてもらえる？

○ ほけんしつでは、できるだけケガが悪くならないように、急いで手あてをします。痛みやはれが出てきたら病院へ行きましょう。継続的な手あてはできません。

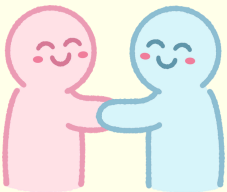


えがおとあいさつでスタート



あいさつが大事ってことはみんな知ってるね。でも、なぜ？ なぜあいさつは大事なの？

1 人となかよくなれる



あいさつは、自分の心をひらいて相手を認める意味があります。あいさつは、人となかよくするためのきっかけをつくってくれます。自分はいさつしたのに、返してもらえなかったことはないですか？そんな時はちょっと悲しくなるね。返事がないからってやめてしまえば関係が切れてしまいます。続けることが大事だよ。

2 えがおになれる

ただ言葉だけでなく、笑顔であいさつできれば心がほっかりしてくるよ。

3 気持ちのきりかえ

自分から大きな声であいさつすると、「意外と気持ちいい！」という感覚があるのでは？前の日になにかイヤなことがあったとしても、大きな声であいさつすることで気持ちがきりかわって元気になれます。

さあ、気持ちよくあいさつをしてみよう！

すいみんを十分に



新学期はつかれます。いつもよりのんびりと、眠時間も多くとってくださいね。