ほけんだより

4月

1年間 よろしくお願いします

令和８年４月号東小田小学校ほけんしつ

進級・ご入学おめでとうございます。なのみっこが、全員そろって1週間が経ちました。学校の中は、たくさんの笑顔であふれています。とても嬉しいです。

4月から6月にかけて保健室にて、健康診断がおこなわれます。自分の体のことを知るきっかけになればいいなと思います。

最近、保健室にお腹のみで来る人が多いです。登校前には、トイレをしておく。手洗いをきちんとする。できることをやりましょう。

元気に楽しい学校生活を送るためにも、健康第一です。

自分の体を自分で守る一歩を

4月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。

保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんなときに来てもいい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力を抜く日があってもOK。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。

★4月の予定★

22日(水)内科検診14時から　2・5年生　〖体操服〗

★5月の予定★

7日(水)視力・聴力検査　1年生

7日(水)尿検査(二次)　対象者のみ

8日(木)尿検査(二次)予備日

27日(水)内科検診　14時から　1・6年生〖体操服〗

★6月の予定★

9日(火)耳鼻科検診13時15分から　3・4年生

10日(水)眼科検診　13時30分から　全学年

12日(金)耳鼻科検診　13時15分から　1・6年生

17日(水)歯科検診　9時から　全学年

23日(火)耳鼻科検診13時15分から　2・5年生

24日(水)内科検診　14時から　3・4年生〖体操服〗