

ほけんだより 4月

札幌市立
ノホ口の丘小学校
令和8年4月8日(水)
発行 No.1

にゅう がく しん きゅう
入学 進級

おめでとうございます



新しい学年、新しい友達、新しいクラス。お子さんは、これからの日々が楽しみでドキドキする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないのでしょうか？「うまくやっていけるかな？」でも安心してください。不安なのはみんな同じです。最初の一步は、**笑顔のあいさつ**です。子どもたちが楽しく元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように保護者の方と一緒に応援していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。この「ほけんだより」では、保健行事のお知らせをはじめ、毎日をもっと元気に・健康に過ごすために『こころ』や『からだ』につなげてお伝えします。知ってトク

する、ちょっと自慢できる、そんな情報もあるかも…？分かりやすく、楽しい“ほけんだより”を心掛けていきますので、こちらもよろしくお願いいたします。

4月の保健行事



結核検診 (全員)

10日(金)問診票配付。
～15日(水)までに必要事項を記入し、担任まで提出してください。

身体測定 (身長・体重)

10日(金) 2・3・4年
13日(月) 5・6年
14日(火)フレンド学級

(視力、聴力も)

視力検査

15日(水)6年
16日(木)5年
17日(金)4年
21日(火)3年
22日(水)2年
30日(木)1年

メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。

聴力検査

23日(木)5年
24日(金)3年
27日(月)1年
28日(火)2年

歯科検診(全学年)

20日(月) 9:00～



みみ そうじ わす
耳掃除を忘れずに!!



健康診断がはじまります

どうして毎年するの？

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べること。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

検診を受けるときは…

- 1 静かに待ちましょう
- 2 忘れ物に注意！
特にメガネを使っている人は忘れずに
- 3 邪魔にならない髪型に

よろしく
ねが
お願いします!



学校医の先生方

ない か 内科	藤本 隆憲	せん せい 先生	大谷地のびやか子どもク リニック
がん か 眼科	武田 守正	せん せい 先生	サンピアザただ眼科
じ び か 耳鼻科	川浪 康太郎	せん せい 先生	清田みみ・はな・のど・めまいクリニック
し か 歯科	塚田 潔	せん せい 先生	つかだ歯科クリニック
やくざい し 薬剤師	今井 啓介	せん せい 先生	あしりべつ薬局

ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の
橋(たちばな) です。
みなさんが心も体も健やか
に過ごせるよう、お手伝い
します。1年間、よろしく
お願いします!



保健室の使い方

クイズ

○ **?** おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → ×
保健室では学校でケガをしたときの応
急手当を受けられます。おうちでのケガ
の手当てや、同じケガを何度も手当てす
ることはできません。

○ **?** 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。

こたえ → ×
病院ではないので薬をわたすことはで
きません。でも、原因を一緒に考え、元
気になるためのアドバイスをすることは
できますよ。

○ **?** つらさがはっきり分かってなくても
行ってもいい。

こたえ → ○
「言葉にできないけど、
なんとなく変だな」というときは、一緒
に一つずつ体の様子を調べてみましょう。
がまんせずに来てくださいね。

生活リズムを整えましょう



まいにちげんき す
毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

しんせいいかつ はじ
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

はやお につちゅうからだ うご
早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

あさ か た
朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

あさ た ちょう しげき
朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがたくなりま
す。出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

はじめよう 朝の健康チェック



がっこうせいいかつ げんき おく
学校生活を元気に送るヒケツ
は、自分の体と心の状態に気を
配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。
がっこう いく まえの けんこう チェックを習慣にしまし
よう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?



きになることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

