

# ほけんだより

令和8年4月9日  
浦河小学校保健室  
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！

うらかな春の訪れとなり、本州からくる桜前線の花便りが伝わり、浦河周辺の桜の開花が待ち遠しいですね。

さて、新入生の皆さんご入学おめでとうございます。そして、在校生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい学年、教室など春はドキドキしますね。気持ちよく学校生活を過ごしていくためにも、休みの生活から学校の生活に切り替えて、早寝早起きなどの基本的な生活習慣を整えて生活しましょう。

## 保健室 ってこんな場所です



浦河小学校3年目になりました。養護教諭の虫賀和弥です。今年度も引き続き保健室から心と体の健康をサポートしていきます。

## 保健室について

<b>こんなときは、保健室に来てください！</b>	
<b>★けがをしたとき</b> 手当をしますので、いつどこで、 どうして、どうなったのか 先生に教えてください。	<b>★具合が悪くなったとき</b> しばらく休めば よくなりそうときは ベッドで様子をみます。
<b>★なやみや相談したいことがあるとき</b> なにか気になることや こまっていることがあれば 先生が相談にのります。	<b>★からだや健康について知りたいとき</b> 保健室には、みんなの 役に立つ本や資料なども 置いてあります。



仲良くしてね！

保健室には、ぬいぐるみがいくつかあります。やさしく使しましょう。中学校の統合で、新しくお迎えしたぬいぐるみもありますよ～。

# 健康診断が始まります！

## 体の成長、健康状態を大切に

春は、学年が変わるため成長を感じやすい季節です。学校ではこれから健康診断が始まります。健康診断は、みなさんの体の成長を見守り、元気に学校生活を送るための大切なチェックです。ふだん気づきにくい体の変化にも早く気づくことができます。検査の日は、体調を整えて元気に登校しましょう。

### 各種健康診断の日程

二計測・聴力検査  
4月17日～22日



視力検査

4月28日～30日



尿検査

5月13日



内科検診

5月18日



歯科検診

6月19日



### 豆知識



健康診断はスクリーニング。みなさんが安心して学校で生活できるように体にかくれた変化を早く見つけるために行っています。

### セクシャリティ教育特集①



## みんなちがうから クラスはおもしろい

新しいクラスが始まる4月は、自分とまわりを比べて「みんなの普通って何だろう」と迷うことがあるかもしれませんが、でも、好きなことや考え方、成長のペースは一人ひとり違って当たり前です。誰かの普通が自分の普通とは限りません。違いがあるからこそ、クラスにいろいろな良さが生まれます。無理に合わせようとせず、「私はこう感じる」という自分の気持ちを大切にしましょう。自分を大切にしたら、他の人のことも大切にできる人になれると思います。

### コラム

## 心をゆるめる小さなコツ



4月は、新しい環境に慣れようとがんばる分、気づかないうちに心がぎゅっと力むことがあります。そんな時は、深呼吸をして肩の力を抜く、手をあたためる、ゆっくり伸びをするなど、自分でできる“ほぐし方”を試してみましょう。今日できた小さなことを見つけて自分をねぎらうことも大切です。ひとりで抱えず、家族や先生に話すことで気持ちが軽くなることもあります。自分のペースで心を整えながら、新しい毎日を迎えていきましょう。