

ほけんだより 4月

令和6年4月4日
豊川市立長沢小学校

今年度も長沢小学校の保健室にいる養護教諭の及川宮香です。1年間よろしくお願
いします。また、みなさんの元気な明るい姿を見られることがうれしいです！保健室
からみなさんが学校生活を元気に送れるように応援しています！

入学・進級
おめでとうございます

4月の予定 ~健康診断がはじまります~

日付	項目	注意事項
4月 8日 (月)	身体測定 (1年・2年・SUN組)	上下、夏の体操服で行います 頭の上でかみの毛をむすばず 下の方でむすんでください。
4月 9日 (火)	身体測定 (3年・4年)	
4月11日 (木)	身体測定 (5年・6年)	
4月12日 (金)	心電図検査 (1年・4年)	
4月15日 (月)	視力検査 (1年・2年)	メガネがある人は持ってきてきましょう。
4月16日 (火)	採血・血圧検査 (5年)	希望調査を10日までに出しましょう。
4月17日 (水)	視力・聴力検査 (3・4年)	メガネがある人は持ってきてきましょう。
4月19日 (金)	視力・聴力検査 (5年) 視力検査 (6年)	前日に耳そうじをしましょう。
4月22日 (月)	聴力検査 (1年・2年)	
4月23日 (火)	聴力検査 (6年) 視力聴力検査 (SUN組)	

保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や体養生しかできません。ケガや病気の治療は病院でするってくださいね。



友だち作りの第一歩は『おはよう!』



入学・進級おめでとう
ございます。「新しい友だち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。

そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と感じる誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと
楽しい学校生活を
送ってくださいね♪

