

# ほけんだより 4月

第1号  
令和8年4月8日  
愛川町立高峰小学校

## 4月の保健目標



自分の体の状態を知ろう

新一年生14名を迎え、全校児童99名で新学期がスタートしました。けがやびょうきにかからないように生活していきましょう。

この「ほけんだより」では、毎日を健康に過ごすために、皆さんに知っていただきたい健康のポイントなどをご紹介します。

おうちの人と一緒に読みただけでしたら幸いです。

自分の体を自分で守る 一歩を

4月は、入学や進級など環境変化もあり「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。



## お子さんのうんち習慣を整えるには？

子どもの腹痛の原因第一位が便秘といわれています。新年度の環境変化が引き金になる場合もありますので、関りかたや環境づくりを心がけてみましょう。

### 決まった時間にトイレに座る

「トイレに座る」習慣をつけることで、腸は排便リズムを学習します。最も便意が起きやすいのは食事のあと。いずれかの食後に、便意がなくてもトイレに座らせてみましょう。



### 排便姿勢のサポート

大人用のトイレでは足がつかず姿勢が不安定になりがちで、十分にいきむことができません。補助便座や踏み台などで、足の裏がしっかり床につくように整えてみてください。



## もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

### 身体計測

4/10…4年・5年・6年  
4/13…1年・2年・3年



- ・当日は体育着
- ・髪は高い位置で結ばない

### 視力検査

4/14…4年・5年・6年  
4/15…1年・2年・3年



- ・メガネをか
- ・けている人
- ・は持参

### 尿検査

4/16 回収日…全校  
委託業者が回収するため当日のみの回収



### 聴力検査

4/17…3年・5年  
4/21…1年・2年



### 心臓病検査

5/7…1年  
5/1までに調査票を提出する



### 歯科検診

5/14…全校  
朝食後の歯みがきしておく



### 眼科検診

5/18…全校  
前髪が目にかからないようにする



### 内科・結核検診

5/19…4年・5年・6年  
5/26…1年・2年・3年  
体育着着用



### 耳鼻科検診

5/21…2年・5年



保健調査票は健康診断の問診票にもなっていますので、該当学年の結核・内科・運動器・眼科・耳鼻咽喉科・歯科について当てはまることがありましたら、○印と記入を済ませて学級担任へ提出してください。お子さんの体温も必ずご記入ください。

## 思春期の体型変化は正常な成長～健美互根～

思春期は大人の体つきに変わる時期なので、体が丸みを帯びます。これは、「太った」のではなく順調に「成長」できている証。東洋医学の考え方に、美しさは健康という土台があってこそといった「健美互根」があります。もうすぐはじまる健康診断を健康と向き合うきっかけにしてください。