



保健室



入学・進級おめでとうございます。養護教諭の小坂井です。
保健だよりでは、健康に関することやみなさんへのお知らせを伝えて
いきます。よろしくお願いいたします。

身体計測

身長と
体重を
はかります



眼科

目の病気や
異常がないか調べます



歯科

歯や歯肉、
歯並び、かみ合わせ、
あごの関節などに病気や
異常がないか調べます



聴力

耳がよく
聞こえているか調べます



内科

心臓や肺の音、
栄養状態、皮膚、
背骨や胸の骨の形などに
異常がないか調べます



健康診断が はじまります

尿

腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます



運動器

骨、関節、
筋肉などの
運動器に異常や
痛みがないか調べます



耳鼻咽喉科

耳・鼻・
のどに
病気や異常が
ないか調べます



視力

どれくらい
見えているか
調べます



心電図

心臓が
規則正しく動いているか
などを調べます



緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手な緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。

