



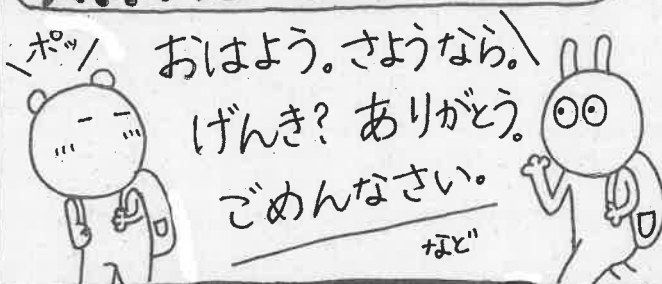
令和7年4月30日
川越市立特別支援学校
ほけんだより 両面付

新学期がはじまって、約1ヶ月が経過しました。新しい学年、新しい友だち…。
たくさんの新しいことで、わくわくドキドキ、心が忙しい日々だったのではないのでしょうか。

心と体の健康のために続けるといいこと

心と体の健康のために続けるといいこと
心と体の健康のために続けるといいこと

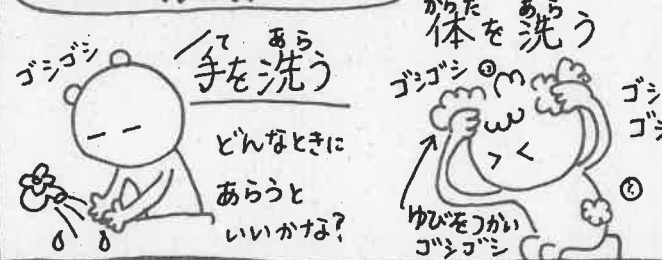
気持ちのよいあいさつ・ことば



時間をまもる



体を清潔にする



誰かの役にたってみる



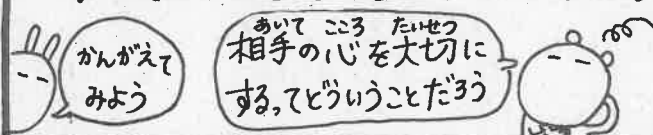
心も体も毎日成長しています



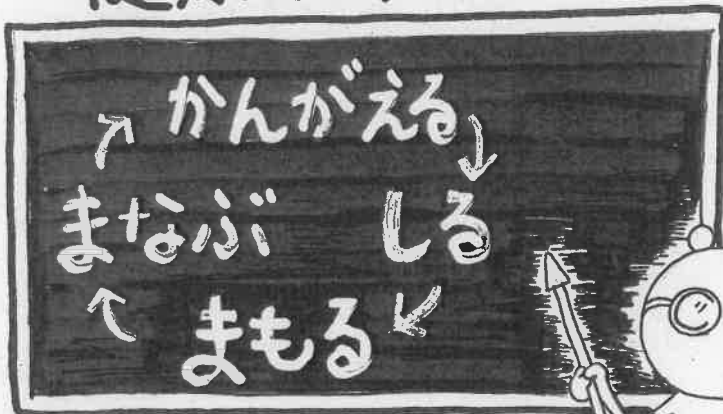
身長や体重のように大きさを量ることはできませんが、みなさんの心も成長しています。睡眠や食事が体に必要のように、心の成長にも必要なものがあります。

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら、学校生活をおくるといいですね。

心の成長に必要なもの（一例）



健康診断を受けて自分の体について知ろう。



健康診断には、
こんな4つのステップが
あります。

①
かんが
考える

保健調査票を記入して、ふだんの
健康の様子をふり返りましょう。

↓
②
し
知る

いろいろな検査や検診で、自分の
成長や健康の様子を知ろう。

↓
③
まも
守る

詳しい検査が必要な時は、
病院へ行って、処置を受けて、
自分の健康を守りましょう。

↓
④
まな
学ぶ

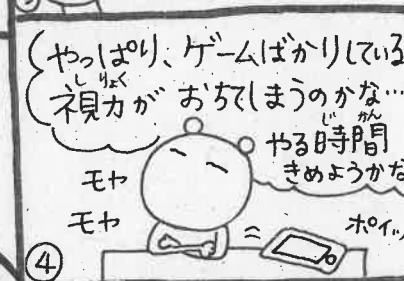
より健康に過ごすために、必要な
ことを学んでいきましょう。

健康診断など、お世話になる学校医の先生方

- 内科
- 耳鼻科
- 眼科
- 歯科
- 薬剤師

健康診断4ステップあるある

あ、保健調査の提出日なのに
まだ覚えてきちゃったー



みなさんの健康への意識
が、アップすればうれしいです

このほけんたよりを
かいているのは、
養護教諭
です よろしく
おねがいします