

# ほけんだより 4月

令和8年 4月15日 (水)  
 武蔵野市立第四小学校  
 校長 小泉 裕樹  
 養護教諭

ご入学・ご進級、おめでとうございます。皆さんの心と体の健康をサポートします、養護教諭の  
 役割です。困ったときは、保健室に来てください。どうしたらよいか、一緒に考えましょう。  
 うれしい話や楽しい話、ぜひ話しにきてくださいね！「ほけんだより」は、皆さんが健康で安全な  
 学校生活を送るための大切なことが書いてあります。おうちの人と一緒に読んでみてください。

## 人と仲良くなる方法ってあるのかな？

新年度が始まり、約1週間が経ちました。新しい環境にすぐ慣れる人もいればそうでない人も  
 いるので、それぞれ感じていることは違うと思います。そもそも、人はどのようにして仲良  
 くなっていくのか知っていますか？

### 方法① 特別なことではなく…「日々の積み重ね」

同じ経験・体験をする	同じ気持ちを共有する
例えは… 行事などにみんなで行き、 取り組む → 10人グループで 課題を 取り組む	時間だけでなく、心も共有される → 仲が深まる 「わかる！」 「あのとき、たのしかったよ」 「あれには、上材料だよ」

### 方法② 応用編 意識してやってみよう!!

自分からあいさつをする	共通点を探す
あいさつは「まほりのことば」 おはよう、ありがとう、こんにちは 「め、み、こ、あ、 目を見て、口角を上げるのが ポイントです！」	好きなこと、好きな食べ物、好きな習いごと 自分と相手に同じことを探してみよう！ 「ねえねえ、 すきな本もってるに？」

このほけんだよりを読んでいる人の中には、「新しい先生や友達に慣れないな…」「昨年度のク  
 ラスが恋しいな…」と感じている人もいます。でも、心配はいりません。共に過ごす  
 時間が積み重なっていくと、自然に相手のことが少しずつ分かってきます。1年間、授業や行事  
 などに取り組むうちに、気付いたら新しいクラスの絆が深まっているはずですよ。

※人間関係で何か困ったことや話したいことがある人は、保健室に来てくださいね※

2ページに  
あります

うらもよんてねん





# 体が成長するためにはどうしたらいい？

先日、身体計測を行いました。皆さんが生まれた時の身長は大体50cm、体重は3000g前後です。みなさんはいま「成長期」という時期で、体のいろいろなところが成長しています。



~~牛乳をたくさん飲むこと~~ ポイントは「生活習慣」!!!

①バランスのよい食事	②適度な運動	③十分な睡眠
骨・血液・臓器など、すべては食事からできている!!! 	なぜ? 食欲にづながるから、骨に刺激が伝わり、丈夫にするから。 	眠っている間に、頭の中で「体を大きくする!」という命令が出ます。 

体は、「〇〇を食べると必ず成長する」「〇〇をしたから伸びる」ということはありません。また、身長が伸びるサプリメントもありません。体の成長には、生活習慣が大きくかかわっています。



体は自分だけのもの。比べるものはありません。

「身長が高いからいい」というわけではありあません。性格が一人一人違うように、体の大きさや見た目も一人一人違います。自分の体も友達の体も、大切にしましょう。



すべての健康診断が終了次第、成長回診票を郵送します。自分の体の様子もたしかめてくださいね。

## 保護者の皆様へ 大切なお知らせ

### 今年度の学校三師について(昨年度からの変更なし)

内科	中嶋 伸 先生	中じまクリニック	吉祥寺本町 2-14-5 SAURUS 吉祥寺 2階
眼科	樋口 裕彦 先生	ひぐち眼科	吉祥寺本町 1-8-3 ダイヤガイビル4階
耳鼻科	小野 幹夫 先生	小野耳鼻咽喉科	吉祥寺東町 1-1-22
歯科	岩崎 宏泰 先生	岩崎歯科クリニック	吉祥寺北町 2-1-15 イオ吉祥寺1階
薬剤師	小安 邦彦 先生	井の頭薬局	吉祥寺南町 1-8-6 カーサカムル吉祥寺 1階

### 今年度の学校保健委員会について

- 日時: 令和8年9月 14日(月)
- 講師: 武蔵野市助産師会会長 大田 静香 先生
- 内容: 第1部...4年生保健授業公開/第2部...講演会

一部・二部 共に、すべての学年の保護者の方のご参加をお待ちしています。詳細はまたお知らせいたします。