

令和8年4月20日
川越市立特別支援学校
ほけんしつ

からだ こころ ちょうし
体や心の調子は、いかがですか
ほけんしつで インタビュー
えっと、よるねむれません

あたら あたら とも あたら おお がつ からだ こころ つか
新しいクラス、新しい友だちなど、新しいことが多い4月は、体も心も疲れやすい
です。夜は、スマホやゲームをやめて、22時(午後10時)までには心に入
り、体を休めましょう。ねむれなくても、部屋を暗くして、目をとじるだけでも休まります。

いろいろ、じしん ぶあん
自信がなく不安
自分に自信をつける方法
おいら // できる!!
インタビュー

① たいせい こう じしん
大成功すれば自信がつく
わけではありません。
勝ち者 Winner
まけた...
じつは、きく 逆です

② のう ちい せいこう たいけん
月凶は、小さな成功を体験すると、
『自分にはできる』と
判断します。
できた できた できた
できた

つまり、自分に自信をつける方法は、とても シンプルです。
それは、『小さな成功体験を増やすこと』です。例えば...

いつもより、10分早起き
です。できる
をする。

つくえ うえ いちぶ がたが
机の上の一部を片付ける。
これなら できる
机の上の ゴミだけ するよ

ふんかん なに しゅうちゅう
5分間、何かに集中する。
すわって たて みよう 5分
だまって ほんを よんでみよう
とか

このような小さな行動でも
よいし、脳は「できた」
という言葉に注意を
つけていきます。

この「できた(小さな成功体験が増えると、
わーい ーやー、脳は、自分にはできると
ーやー ーやー ーやー ーやー
できた できた できた できた できた できた できた できた
にんしき
認識するようになります。

自分に自信をつけるには、小さな成功体験をつみかさねるといいです。

けんこう しん だん
健康診断は、

なん
何のために…?

いつもどおりでは、もったいない

なんとなく
やってるなあ…



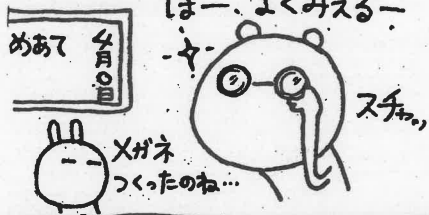
1 からだ びょうき や いじょう
体に病気や異常がないかを
しら
調べます。

けんさ
くわしい検査や
ちりょう
治療をうける
きっかけになります。

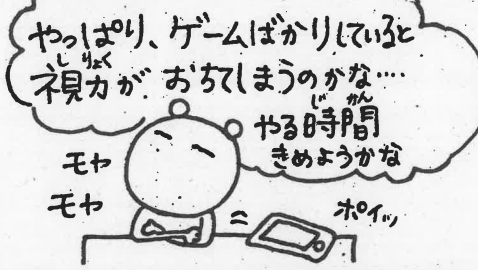


2 じ ぶん からだ
自分の体をととのえることで

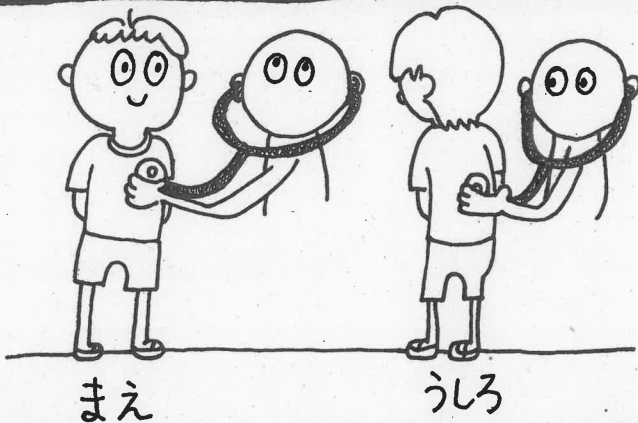
せい かつ
よりよい生活をおくることができます。



3 じ ぶん からだ かんが き かい
自分の体のことを考える機会に
なります。



ないか けん しん
内科検診では、こんなところをみます



たい いく ぎ え むね せなか ちようしんき
体育着の上から、胸や背中に聴診器
をあてて、心音や呼吸音を確認します。
しん おん こきゅう おん かくにん
北骨の様子や肩の高さなどをみます。
せ ぼね ようす かつ たか
いつもの通りの着衣(体育着、下着類)
ちん い たい いく ぎ し たぎ ぐい
で、大丈夫です。★心配なことがある場合は
だいじょうぶが しん ぱい ばあひ
ほけんしつまで、おしらせください。

けんこう しん だん
健康診断などで お世話になる学校医などの先生

- ないか 内科:
- みみ じ び かな 耳鼻いびか
- しや 科:
- がんか 眼科:
- しか 歯科:
- せんせい 薬剤師

せい 精



このほけんだよりを
かいているのは、
ようご きやうゆ
養護教諭の

です。

みなさんが
げんきに生活
できるよう
サポートす

