

ほけんだより 4月号

2025年4月
めぐりたしやう ほけんしつ
回田小 保健室
かんの あお
菅野 碧

新たなスタート！健康に気をつけて色々なことにチャレンジしよう

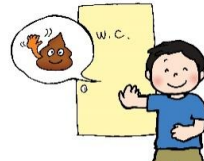
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます。

いよいよ新しい1年がスタートしました！たくさんのことを学んで、楽しい学校生活を送ることができるよう、保健室からもサポートしていきたいと思ひます。

朝の元気チェックをしよう！

新しい生活は、ワクワク・ドキドキして楽しい反面、心も体もとても疲れやすくなります。普段から、自分の心と体の調子をチェックしておくことはとても大切です。朝起きて、学校に行くまでの間の短い時間でかまいませんので、「朝の元気チェック」をしてみましょう！

- ☐ 昨日の夜は、よく眠れましたか？ ☐ 朝ごはんはしっかり食べられましたか？ ☐ 体の具合が悪いところはないですか？ ☐ うんちはしっかり出ましたか？



～ 気になることがあったら、登校する前におうちの人に相談をしましょう。～

保護者の方へ

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、学校保健の取組へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

● 健康診断へのご協力をお願いいたします！

今月より健康診断がはじまります。裏面の日程表をご覧ください。お子さまへの声かけなどのご協力をお願いいたします。特に、以下の点にご注意ください。

＊体育着の準備をお願いいたします。

＊尿検査は回収日当日の朝の尿を提出していただきます。忘れないようにご協力ください。

＊健康診断の結果、受診が必要な場合には「結果のお知らせ」を配布いたします。お知らせが届きましたら、できるだけ早く受診をしていただき、結果を学校まで提出ください。

覚えておこう！保健室のや・く・そ・く

回田小の保健室は、児童の下駄箱に入っすぐのところにあります。保健室は、いつでも、だれでも利用できる場所です。そのため、みんなが気持ちよく利用できるように、いくつかの約束があります。ぜひ覚えておいてくださいね！



保健室でできること

けがの応急手当



具合が悪いときの
一時休養



心配事や悩み事の相談



体や健康について学ぶ



保健室でできないこと

保健室は病院とは違うのでできないことがあります。

手当での「続き」



「飲み薬」をもらって飲む



保健室では、「今日」「学校であったけが」の手当てのみ行います。昨日のけがやおうちでのけがは、おうちの人にみてもらったり病院に行ったりしましょう。

かぜ薬や頭痛薬などの薬は保健室ではもらえません。ただし、おうちから持ってきた薬を保健室で飲むことはできます。持ってくるときは、おうちの連絡帳にそのことを書いてもらってください。

保健室の約束

～ 一人ひとりが決まりを守り、気持ちよく使えるようにしましょう！～

担任の先生に保健室に行くことを伝えてから来る

担任の先生に言わずに保健室へ来てしまうと、先生は「どこに行ってしまったのか？」と心配になってしまいます。



保健室では静かに過ごす

保健室では具合の悪い人が休んでいたり大切な会議をしていることがあります。保健室を利用するときは静かにしましょう。



保健室のものは勝手に触らない

保健室には健康診断グッズや薬品など、勝手に触ると危険なものや壊れやすいものが多いです。



4月

けんこうしんだん 健康診断 日程カレンダー

月	火	水	木	金
7	8	9 身体測定・視力 (1・3・5年)	10 身体測定・視力 (2・4・6年)	11 聴力(5年)
14 聴力(3年)	15 聴力(2年)	16	17 聴力(1年)	18
21	22 尿検査1次① 内科(3・4年)	23 尿検査1次②	24	25 耳鼻科(2・5年)
28	29	30 耳鼻科(1・6年)		

5月

月	火	水	木	金
			1 耳鼻科(3・4年)	2
5	6	7	8 尿検査1次③ 眼科(全学年)	9
12	13 内科(2・5年)	14	15	16
19 心臓 (1年・対象者)	20 尿検査1次④ 尿検査2次①	21 歯科(2・5年)	22	23
26	27 尿検査2次②	28 歯科(1・6年)	29	30

健康診断の内容と注意点

身体測定

身長と体重を測り、体がバランスよく成長しているかを調べます。身体測定は年に3回行います。体育着で測りますので、忘れないように持参しましょう！



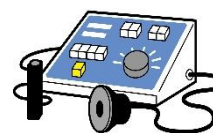
視力検査

視力(目の見え方)について調べます。遮眼子と呼ばれる目を隠す器具を使って検査をします。メガネをかけている人は忘れずに持参しましょう！



聴力検査

聴力(耳の聞こえ方)について調べます。オーディオメーターと呼ばれる機械を使って検査をします。検査中はとても小さな音が流れるので、検査中は静かに待ちましょう！



内科検診

心臓や肺の音を聞いたり、皮膚や運動器(腕や背骨など)の様子を見たりして異常がないかを調べます。検査は体育着で行いますので、忘れないように持参しましょう！



耳鼻科検診

耳・鼻・のどに異常がないかを調べます。検診では、耳鏡・鼻鏡・舌圧子と呼ばれる器具を使います。検診中に動くとう器具が当たって危険なのでリラックスして受けるようにしましょう！



歯科検診

歯ならびや歯肉の様子、むし歯がないかなどを調べます。検診では、歯鏡と呼ばれる器具を使います。検査当日の朝は、いつも通り、歯みがきをして検査を受けるようにしましょう！



眼科検診

目に異常がないかを調べます。検診では、学校医の先生がライトを使って目の動きを見ます。前髪が長い人は目にかからないようにゴムで縛ったりピンで止めたりしましょう！



尿検査

尿(おしっこ)を検査して、腎臓などに病気がないかを調べます。尿検査は回収日の朝1番の尿を取る必要があります。絶対に忘れず提出するようにしましょう！



今年度お世話になる学校医の先生方

内科 平澤 一則先生

耳鼻科 菱沼 文彦先生

歯科 折笠 聡樹先生

眼科 中川 尚先生

薬剤師 浅沼 直子先生