

# ほけんだより 4月



進級おめでとうございます。校庭の桜も満開に咲き、いよいよ新年度が始まりました。

きっと、これから始まる1年に緊張したり、不安になったりしている人もいるかもしれません。みなさんが1年間、心も体も健康に過ごせるよう、保健室からサポートしていきますね。

## ほけんしつ 保健室 ってどんなところ…?

### ケガの手当てをする



一時的なケガの手当てを行います。学校外でのケガやガーゼをかえるなど何ども手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

### 体調がわるいときに休む



体調が悪い時に休むことができます。1時間休養しても回復しないときや発熱があるときは、お迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。

### 悩みを相談する



心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来ても良いので、がまんせず相談に来てくださいね。

### 体や心について知る



保健室には体や健康に関する本や掲示物があります。身長や体重、病気のこと、性のことなど、疑問や不安があれば、聞きに来てください。

## 保健室に入るときの3ステップ

### 1 あいさつをする

しつれいします

### 2 自分のクラスと名前を言う

〇年〇組  
〇〇〇〇です



### 3 来た理由を伝える

こゝろ  
転んで  
ひざを  
すりむきました

保健室はその場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。

けがや体調不良はいつ、どんなところで起こったのか、どのくらい続いているのか教えてください。

どうしてそうなったのか、けがや体調不良にならないためにどうしていけば良いのかなど、健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

## ほけんしつ 保健室 を使うときは…

けがをした時や体調がわるいときは、教室にいる先生に伝えて保健室カードをもらいましょう。



休んでいる人がいるかもしれません。保健室では静かに過ごしましょう。借りたものは大切に扱って、使い終わったら返しましょう。



保健室には大切な器具や薬品があります。危ないので勝手に触らないようにしましょう。

# けんこうしんだん 健康診断 が始まります

## 健康診断

### 3つの約束

みんなが  
気持ちよく検査できるように  
必ず守りましょう

### あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのかしら調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



これから健康診断が始まります。みなさんの体に病気や異常がないか、健康に育っているのかを調べる大切な行事です。

健康診断で正確に調べるにはみなさんの協力がが必要です。各健診の前に準備ができていないか確認してください。

### 体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないでしましょう。



### 静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検査ができません。



### 【保護者のみなさまへ】

保健関係の提出書類(3枚)があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

提出期限：4月9日(木)

## れいわ おんど けんこうしんだんについてひょう 令和8年度 健康診断日程表

月	日	曜日	検査項目	検査学年	検査時間						持ってくるもの お願い	
					1	2	3	4	昼	5		6
4月	7	火	保健調査票 結核問診票 運動器検問診票	2~6年	保健関係書類を配布します。 4月9日までに提出をお願いします。							
	8	水	身体測定 視力測定	5・6年	6の1	6の2	5の1	5の2				体操服
	9	木	身体測定 視力測定	3・4年	4の1	4の2	3の1	3の2				体操服
	13	月	身体測定 視力測定	2年	2の1	2の2						体操服
	14	火	聴力検査	3・5年	5の1	5の2	3の1	3の2				
	16	木	聴力検査	1・2年	2の1	1の1	1の2	2の2				
	17	金	身体測定 視力測定	1年	1の1		1の2					体操服
	21	火	尿検査一次	全学年	8:30までに提出						検尿を忘れずに持ってくる	
	21	火	耳鼻科検診	全学年					13:00~			耳掃除をしてくる
28	火	歯科健康診断	2・3・6年	8:30~12:15 2→3→6の順に						歯みがきをしてくる		
5月	1	金	尿検査二次	対象者	該当者のみ 8:30までに提出						検尿を忘れずに持ってくる	
	13	水	内科健診	全学年					13:30~		体操服	
	19	火	歯科健康診断	1・4・5年	8:30~11:10 1→4→5年の順に						歯みがきをしてくる	
	25	月	眼科検診	全学年					13:30~			

