



ほけんだより 4月



令和7年度

朝日東小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しいことがたくさんある4月が始まりました。新しい環境での生活は、緊張する場面も多く、疲れてしまう人もいられるかもしれません。新しい学年を元気にスタートさせるためにも、早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝の健康チェック

～今日も元気かな？～



朝ごはんを食べられましたか？



排便はありましたか？



頭痛やだるさなどはありませんか？

養護教諭の中谷育子です。保健室から、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康をサポートさせていただきます。よろしくお願いします。



保健室は、どんなところ？

★ けがをした



★ ぐあいが悪くなった



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ からだやこころ、健康について知りたい



こんなときは保健室へ

おぼえてね！保健室のやくそく

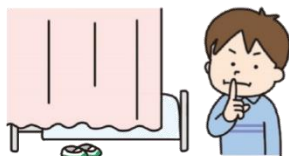
★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ ものを使う・かりるときはひと声かけて



保健室で

「できないこと」とは？

× 長い時間の休養

休養は1時間までです。それでもよくなりなときは、お家の人にお迎えをお願いします。

× 手当ての「つづき」

「昨日の包帯をとりかえてほしい」などはできません。お医者さんに行って、治療を受けましょう。

× 「薬」をもらう

かぜ薬やお腹の薬などは保健室でもらえません。必要な人はお家の人から担任の先生に連絡をしてから持ってきてください。

 4月の保健目標 **自分のからだを知ろう**



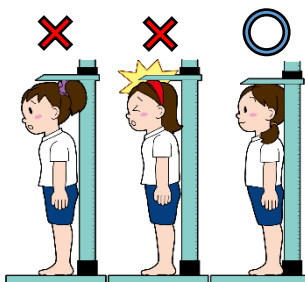
健康診断がはじまります！ ~4月の健康診断日程~

月	火	水	木	金
7	8 入学式 	9 始業式	10	11 身体測定 1・2・3・5年生
14 身体測定 視力検査 4・6年生	15 視力検査 聴力検査 5年生・3の2	16 視力検査 聴力検査 1・2年生・3の1	17	18
21	22 尿検査	23	24	25
28	29	30		

健康診断は、自分の体の成長や、病気がないかを調べる大切な行事です。検査・検診にはそれぞれ注意することがあります。よく読んで、検査・検診を正しく受けられるようにしましょう。

身体測定

身長・体重から成長の様子を調べます。半袖・半ズボンの体操服を着て測定します。また、髪型は測定の邪魔にならないようにしてください。



聴力検査

耳がどれくらい聞こえているかを調べます。耳そうじをして、耳あかをとっておいてください。



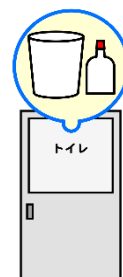
視力検査

目がどれくらい見えているかを調べます。メガネを使っている人は持ってきてください。



尿検査

腎臓病や糖尿病などの病気がないかを調べます。朝一番のおしっこをとって、持ってきてください。



おうちのかたへ



健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要だと思われる場合は、お知らせの用紙を渡します。病院などで診てもらい、結果を学校へお知らせください。その他の健康診断の結果は、個人懇談会で担任から渡します。ご確認ください。また、眼科検診、耳鼻科検診は5月に実施します。対象者は1年生と2～6年生の抽出者です。2～6年生は保健調査票（ブルーの用紙）を元に抽出し、対象者には後日お知らせの用紙を渡します。ご質問等がございましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。よろしくお願いします。