

ほけんだより 4月



2025年4月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

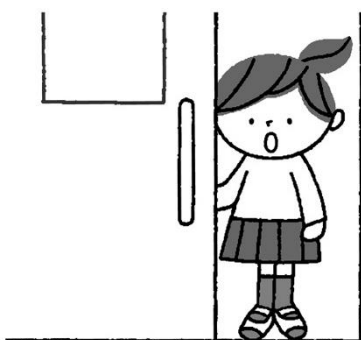
入学、進級おめでとうございます。新しい友だちや先生と出会って、
どきどき、わくわくしますね。

この「ほけんだより」では、健康にすごすためにたいせつなことをつた
えていきます。しっかりよんだり、かんがえたりしてくださいね。



保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

健康診断

が始まります!



健康診断では、いろいろな検診・検査をして、体が健康かどうかを調べます。

視力検査

目の見えかた

眼科検診

目や目のまわりの
ようす

聴力検査

耳の聞こえの
ようす

耳鼻科検診

耳・鼻・のどの
ようす

尿検査

腎臓病や糖尿病などが
ないかどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節
などのようす

身体計測

身長・体重、
成長のようす

歯科検診

歯やあご、歯肉
(歯ぐき) のようす

内科検診

心臓や肺、骨・
皮ふのようす、
栄養がとれているか
どうかのチェック

結核検診

「結核」という
病気のうたがいが
ないかどうかの
チェック

健康診断は、からだのじょうたいを知るチャンス!

健康診断をすることで、自分ではわからない病気、からだの異常に気づくことができます。早く発見することで、早くちりょうをすることもできます。

また、健康にきょうみをもち、食事やすいみん、生活リズムなどを見なおすことにもつながります。