



宇都宮市立今泉小学校

令和6年度 第1号

お家の人と一緒に読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
がつ じぶん からだ し
4月 自分の体を知ろう



入学・進級
おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いかな？元気な毎日を送るために、朝ごはんはとても大切。しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージしましょう。

4月から今泉小学校に着任しました 養護教諭の伴沙織です。みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

4月の健康診断スケジュール



9日 (火)	身体測定・視力・聴力検査	2・3・6年
12日 (金)	身体測定・視力・聴力検査	1・4・5年
18日 (木)	身体測定・視力・聴力検査	いずみ
22日 (月)	色覚検査	4年希望者
25日 (木)	耳鼻科検診	全学年

* 4・6年生は聴力検査は行いません

保健室 って どんなんところ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

げんき☆クイズ

これなんだ？ //

あいうおお

ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように...



校医の先生方を紹介します

- * 内科： 有村 秀人 先生 (ありむら小児科)
- * 内科： 青木 浩義 先生 (青木内科)
- * 眼科： 宮下 博行 先生 (宮下眼科医院)
- * 耳鼻咽喉科： 池田 美恵子先生 (手塚耳鼻咽喉科医院)
- * 歯科： 佐伯 秀利 先生 (佐伯歯科医院)
- * 歯科： 舘野 陽一 先生 (舘野歯科医院)
- * 薬剤師： 鈴木 義高 先生 (スズキ薬局)

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

〇×クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？

クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、
成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ①

身長を測る時は
少し上を向く。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気はないか
調べます。

受け方クイズ ④

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじをしておく。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や
皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題が
ないかも確認します。

受け方クイズ ②

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



聴力検査

聞こえにくいかな
調べます。

受け方クイズ ⑤

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びや
あごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べ
ます。

受け方クイズ ⑧

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



視力検査

見えにくいかな
調べます。

受け方クイズ ③

裸眼の視力がわかれば
〇K。メガネやコンタ
クトレンズはいらない。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ ⑥

朝一番の
おしっこをとる。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ ⑨

動作ができない時は、
無理に動かさない。



答え

① ×

少しあごを引いてまっすぐ前
を見ましょう。

② ×

お医者さんの指示に合わせて、
目を動かしましょう。

③ ×

度があっているかも調べるの
で、メガネやコンタクトレン
ズは必ず持っていきましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にか
けるなどして、耳が出るよう
にしましょう。

⑤ ×

音が聞こえている間、ボタン
を押し続けます。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動
の影響で、正しい結果が出な
いことがあります。

⑦ ×

心臓などの音は聴診器を使っ
ても小さいので、静かに待つ
ていましょう。

⑧ ×

歯や歯茎の状態がわかりにく
くなるので必ず歯みがきをし
ておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをして
しまうかもしれません。