



宇都宮市立石井小学校
保 健 室

進級・入学 おめでとうございます

保健室では、石井小の子供たちが毎日元気に楽しく勉強や運動をして学校生活が送れるように、また、心も体も健やかに成長していけるように、お手伝いをさせていただきます。

おうちの方にご協力をお願いすることが多々あると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

今年度から保健室を担当します鈴木裕子です。よろしくお願いいたします



4月の保健目標 けんこうしんだん すすんで健康診断をうけよう

健康診断スケジュール

月／日	曜日	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	ジャンプ
4／ 9	火						身体計測	
4／11	木					身体計測		
4／12	金				身体計測			
4／15	月			身体計測				
4／16	火		身体計測					
4／17	水	身体計測						
4／18	木			視力検査 聴力検査				
4／19	金						視力検査	
4／22	月					視力検査 聴力検査		
4／23	火				視力検査			
4／24	水			内科健診 1・2組		内科健診		
4／25	木		視力検査 聴力検査					
4／26	金	視力検査 聴力検査						
4／30	火							身体計測 視力検査 聴力検査
5／ 1	水				色覚検査 (希望者)			
5／ 2	木				内科健診 1・2組		内科健診	

* 4・6年生の聴力検査はありません。

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○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。



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。



視力検査

見えにくくないか
調べます。

受け方クイズ ③

裸眼の視力がわかれば
OK。メガネやコンタ
クトレンズはいらぬい。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか
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。



聴力検査

聞こえにくくないか
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。



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。



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。



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。



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。

★★ 保健関係の書類について ★★

新年度にあたり、保健室からも健康診断や緊急時にかかわる書類（保健調
査票・緊急連絡カード）の記入・提出をお願いしています。

直接保護者の方から面談でお聞きするかわりに、お子様一人一人の健康状
態を把握し、安全で有意義な学校生活を送るために必要となる情報です。

保健調査票は、お子様の最近の健康状態について一緒に話し合いながら、正
確にご記入ください。健康診断や緊急時に、学校医や学校が的確な判断をす
るために役立てたいと存じます。

【お世話になる校医さん方です】

内 科：藤田 昭子先生、
井上 博一先生

眼 科：宮下 博行先生

耳鼻科：梶 博幸先生

歯 科：齊藤 真人先生、
菊池 光久先生

薬剤師：林 聖一先生