

# げんきっこ

2026・4・8 上戸祭小保健室 No. 1

入学・進級おめでとうございます。すてきなスタートは切れましたか？  
今年度も保健室からみなさんをサポートします。菊池海咲です。一緒に元気で  
楽しい1年にしましょう。よろしくお願ひします。

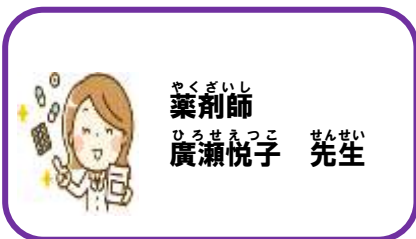
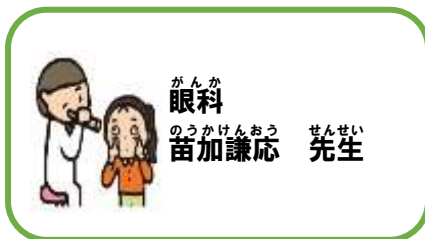
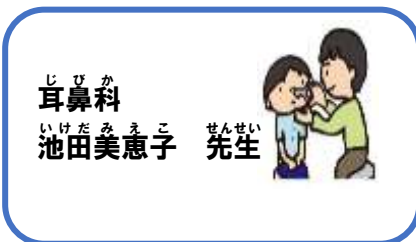


ルールをまもってりようしてね

## みんなのほけんしつ



## 学校医の先生をしょうかいします。



昨年度までおせわになった屋代先生がご退職され、新しく五十嵐先生におせわになります。あつたときにはあいさつをしてくださいね。

しんたいけいそく  
**身体計測**  
身長と体重をはかります

あたま うえ  
頭の上でかみを  
むすばない

はんそではんズボンの  
たいそうぎ

4月14日(火)

4・5・6年

4月15日(水)

1・2・3年・ひまわり



**健康断診**  
始まるよ♪

けんしん  
**じびか検診**

みみ・のど・はな けんこう しら  
耳・のど・鼻が健康か調べます

みみ み  
耳が見えるようにしてきてね

4月16日(木)

全学年



しりょくけんさ  
**視力検査**

めがどのくらい見えて  
いるかはかります

メガネ・ティッシュを持ってくる

4月20日(月)

5・6年

4月21日(火)

3・4年

4月22日(水)

1・2年・ひまわり



ちやうりょく  
**聴力**

みみ  
耳がよく聞こえているか調べます

おと きき 聞こえたら手をあげて教えてね

4月27日(月)

3・5年

4月28日(火)

1・2年・ひまわり



しかけんしん  
**歯科検診**

は くち なか けんこう  
歯や口の中が健康か  
調べます

はみがきをしっかりしてきてね

5月20日(水)

全学年



1人ずつ手ぶくろを交かんしながら  
検査します

ないかけんしん  
**内科検診**

しんそうやはい、ぜんしん けんこう  
心そうやはい、全身が健康  
か調べます

はんそではんズボン  
シャツはぬぐ

5月8日(金)

4・5・6年

5月15日(金)

1・2・3年・ひまわり



ちやくぜん  
直前までうわぎを着てOK  
しきりの中で1人ずつ検査します

しん けんしん  
**心そう検診**

しんそうがただしくうご  
ているか調べます

はんそではんズボン  
シャツはぬぐ

5月28日(木)

1・4年



ちやくぜん  
直前までうわぎを着てOK  
けんさ とき  
検査の時はタオルをかけてくれるよ

**がんか検診**

め びょうき  
目の病気がないか調べます

まへがみがめ 目に かける人はとめてきてね

6月11日(水)

全学年



**にょうけんさ**

じんそうにびょうきがないか調べます

きまりしだいお知らせします

全学年





## ◆◆◆保健関係書類の記入と提出について◆◆◆

年度初めのこの時期は、保健調査票や健康診断に関する問診票など、ご記入後提出していただく書類がたくさんあります。お忙しいところ申し訳ありませんが、提出期限をお守りくださいますようお願いいたします。



- ・保健調査票 ・緊急連絡カード ・スポーツ振興センター加入申し込み(1年・転入者のみ)
- ・心臓検診問診表(1・4年生) 期限：1年 4月15日 2～6年4月13日(月)

## ◆◆◆保健調査票について◆◆◆

毎年ご記入いただいているオレンジ色の保健調査票は、健康診断の際にお子様の病気や異常を早期発見するための重要な資料です。特に3ページ目の「運動器検診」の問診については、ご家庭での日常の様子が診断の大きな手がかりとなります。お忙しいところ恐縮ですが、ぜひお子様と一緒に、実際の体の動きなどを確認しながらご記入をお願いいたします。

### 運動器に問題がないかチェックしてみよう

**背骨が曲がっていないか**

①肩の高さ  
②ウエストライン  
③肩甲骨の位置  
④前屈したときの肋骨や腰の高さ

※①～④に左右差がないか確認する

**腰を曲げたり反らしたりすると痛みがあるか**

**片脚で5秒以上立てるか(左右とも)**

**足の裏全体を床につけて、しゃがみこむことができるか**

**手のひらを上にして両腕がまっすぐ完全にのびるか、また、腕を曲げると指が肩につくか**

**バンザイをしたときに両腕が耳につくか**

## ◆◆◆学校感染症(出席停止)と提出書類について◆◆◆

下記の感染症は出席停止扱いとなります。医師から次のような診断を受けたときは学校までお知らせください。

**意見書**：医師が記入し登校する際に持参してください。

麻しん(はしか)・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・結核・咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角結膜炎・百日咳・腸管出血性大腸菌感染症(O157等)・急性出血性結膜炎・侵襲性髄膜炎菌感染症(髄膜炎菌性髄膜炎)

**登園・登校届**(学校HPに掲載)：医師の指示のもと保護者が記入し、提出してください。

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑(りんご病)・ウイルス性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノウイルス等)・ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症・带状疱疹突発性発疹

**インフルエンザ経過報告**(学校HPに掲載)：医師の指示のもと保護者が記入し、提出してください。

インフルエンザ