



陽光小学校 保健室  
 おうちの人と一緒に  
 読みましょう！！

ご入学、ご進級おめでとうございます。

ほけんだよりでは、陽光小学校のみなさんが、元気に健康に過ごすための情報や、ご家庭へのお願いなどをお知らせします。

4月から6月にかけて健康診断があります。自分の体の様子を知るチャンスですので、休まずしっかり受けるようにしましょう。

## 4月のほけん目標

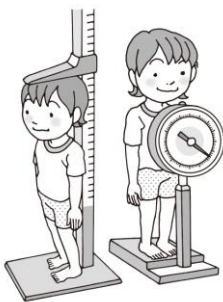
自分の体を  
 よく知ろう

## ・・・健康診断が始まります（4月の予定）・・・

|                           | 月 | 日  | 曜日 | 検査項目 | 対象学年   | 準備等                                                |
|---------------------------|---|----|----|------|--------|----------------------------------------------------|
| 養護<br>教諭<br>が<br>行う<br>検診 | 4 | 11 | 金  | 身体計測 | 4・5・6年 | 半袖、ハーフパンツの体育着を用意してください。髪型に気をつけましょう。                |
|                           | 4 | 14 | 月  | 身体計測 | 1・2・3年 | （頭の上や真後ろで結ぶと、正しい身長が測定できません）                        |
|                           | 4 | 15 | 火  | 視力検査 | 3・4年   | めがねを使っている人は、忘れずに持ってきてください。所見のあった人には「結果のお知らせ」を出します。 |
|                           | 4 | 16 | 水  | 視力検査 | 5・6年   |                                                    |
|                           | 4 | 17 | 木  | 視力検査 | 1・2年   |                                                    |
|                           | 4 | 21 | 月  | 聴力検査 | 1・2年   | 所見のあった人には「結果のお知らせ」を出します。                           |
|                           | 4 | 22 | 火  | 聴力検査 | 3・5年   |                                                    |

### 身体計測

背の高さや  
 体の重さを  
 調べます



### 視力検査

目がどのくらい  
 見えるのかを  
 調べます。



### 聴力検査

音がどのくらい  
 聞こえているの  
 かを調べます。



## ～学校医の先生方を紹介します～

今年度、お世話になる学校医の先生方です。みなさんの心身の健康のため、様々な面からサポートをしてください。これからはじまる健康診断でもみなさんの体をみてくださるので、検診の前にはしっかりごあいさつをしましょう。

●内科：福田 宏 先生

●歯科：笠原 洋史 先生

●薬剤師：藤本 亨 先生

●眼科：木村 純 先生

●耳鼻科：加藤 朗夫 先生

# まい あさ けん こう かん さつ 毎朝の健康観察を しっかりしよう！

朝の体調は、一日の活動に大きく影響します。時には学校に登校後、すぐに症状を訴える人もいます。

一日元気に楽しく学校生活を送るためにも、以下の点に注意して、ご家庭での朝の健康観察をお願いします。

□ すっきり起きましたか？



□ だるさや頭痛などないですか？

□ のどの痛みやせきはないですか？

□ 顔色はわるくないですか？

→ □ 熱はありませんか？



□ 食欲はありますか？

→ 朝ごはんは一日の元気の源！

必ず食べてきましょう。



□ 毎日決まった時間に排便をしていますか？

□ 下痢や便秘ではないですか？



・・・保護者の皆さまへ・・・

## 【保健室の利用とお願い】



### ○ 保健室の利用について

- ・保健室は、**その日に学校で発生したけが**の応急手当を行います。（その後の継続処置は原則行いません）
- ・保健室での休養は、原則1時間になります。その後、回復しない場合には、ご家庭へ連絡します。

### ○ 薬について

- ・学校では、原則として薬を与えられません。**服薬を依頼したい場合には、担任または養護教諭にご相談ください。**安全管理と事故防止のため、ご協力をお願いいたします。

### ○ 保健室からお貸しする衣類について

- ・学校で下着を汚してしまったときは、新品の下着をお渡しします。  
恐れ入りますが、**返却する際には、別の新品の下着をお返しください**ようお願いいたします。  
その他の衣類については、お手数ですがご家庭で洗濯の上、お返しください。

☆ 年度始めは、保護者に記入をお願いする書類がたくさんあります。内容をよくご確認の上、記入・提出をお願いします。

## あさ ひ みつ 朝ごはんの秘密

じ かん 「時間がない」  
あさ しよく 「食欲がない」と  
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

**すごい  
パワー**

があります。

た  
食べる  
と  
は  
め  
き  
元  
気  
い  
っ  
ぱ  
い

ね あいだ のう からだ うご  
寝ている間も脳と体は動  
いてるので、朝にはエ  
ネルギーがほとんど残っ  
ていません。朝ごはんを  
食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま  
頭が  
はたら  
く  
よく働く

あさ た ととき  
朝ごはんを食べる時、よ  
く噛むことで脳が活発に  
なり、やる気や集中力が  
高まり学習効果がアップ  
します。

まいにちあさ  
「毎日朝ごはん」  
しゅうかん  
を習慣にしましょう

