



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 教諭 が 行う 検診	4	11	木	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。かみがたに髪を付けましょう。（頭の上や真後ろで結ぶと、正しい身長が測定できません。） 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	12	金	身体計測	1・2・3年	
	4	15	月	視力検査	3・4年	
	4	16	火	視力検査	1・2年	
	4	17	水	視力検査	5・6年	
	4	22	月	聴力検査	1・2年	
	4	23	火	聴力検査	3・5年	所見のあった人には「結果のお知らせ」を出します。

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

【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ますようお願いいたします。**
その他の衣類はお手数ですが、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。



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もと！

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？



あさ ひ みつ 朝ごはんの秘密

「時間がない」「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。

食
べ
る
と
元
気
い
っ
ぱ
い

寝ている間も脳と体は動いているので、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
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が上がり学習効果がアップします。

まいにちあさ
「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう

