

ほけんだより 4月

2026. 4. 14

津田中 保健室

入学 進級 おめでとうございます

新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。一つ上の学年で気持ち新たに一層がんばろうと気合いを入れている2・3年生。皆さんが充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートを全力でしていきますのでよろしくお願いいたします！



健康診断の目的は…?



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

4月の予定

4/20 (月)	内科検診 13:30~	3-1、3-2 男子
21 (火)		3-2 女子 1-1、1-2 男子
22 (水)		1-2 女子、1-3 2-1
24 (金)		2-2、2-3

- ・家庭訪問中の午後に行います。 ・服装は、体操服です。
- ・自分の家庭訪問の時間と被りそうな時は、受ける時間を早めたり、別の日に変えたりすることができます。
- ・全員が受けられるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

内科検診って何を調べてるの？

内科検診では、目を見る、胸や背中に聴診器を当てるなど、様々なことをしています。これらは何を確かめているか知っていますか。



内科検診のこれはこの確認！

- 目を見る** 貧血かどうかをみます
- 胸に聴診器を当てる** 心臓や呼吸の音を聞いて、心臓や肺などの病気がないかどうかをみます
- 背中を見る** 背骨が曲がっていないかを見て、臓器を支える骨に異常はないかをみます
- 首の辺りを触る** 甲状腺やリンパ節の状態をみます。皮ふの状態をみて病気がないかも確認しています

内科検診は、病気の有無だけでなく、体の状態や成長の様子を確認する大切な機会です。分からないことがあれば、保健室で聞いてくださいね。



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を受診したとき、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・安部までお知らせください。

ほけんだよりとほけん室を
よろしく お願いします

いま読んでくれている「ほけんだより」は、保健室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんが、「いま」元気なのは、もちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気であるために知っておいてほしいことをいっぱいお届けするので、楽しみにしてくださいね。

そして、保健室にはみなさんの健康をいっしょに考える先生がいます。体や心のことをお話したいと思ったら、気軽に保健室へ来てくださいね。



養護教諭の

安部 ひとみ

です。

これから1年間よろしくお願いたします。