

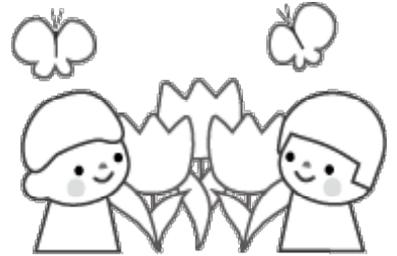
# ほけんだより 4月



2022年 4月 貞光小学校 保健室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。ようこそ貞光小学校へ！  
在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今年もよろしく！新しい学年  
がスタートしました。在校生のみなさんは、新入生をむかえて、少し「おとな」  
の気分なのではないでしょうか。

みなさんが元気に勉強や運動したり、行事に参加できるよう、心と体の健康  
のお手伝いをしていきたいと思います。養護教諭の三宅小夜子といます。1年  
間、どうぞよろしくお願ひします。



## 健康診断

こんなことを  
調べます



身長  
体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

歯

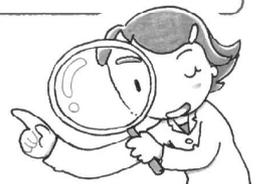
歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？



心臓  
肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

！

内科検診では、ほかに  
目やのどの様子、皮ふの  
病気がないか、栄養状態  
なども診ています



おしっこ

検尿

おしっこに病気のサインが  
隠れていないかな？

！

朝いちばんの  
おしっこを  
とってください！

骨  
関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

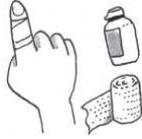


4月13日（水）から早速、健康診断が始まります。健康診断は自分の体の成長や健康状態を知り、自分の健康を守るために検査や治療をしたり、より健康に過ごせるよう考える良い機会になります。自分が受ける検査の日や時間を確認し、ルールを守って健康診断を受けるようにしてくださいね。

# 保健室ってどんなところかな？

## ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふうに」  
けがをしたのか、教えてくださいね。



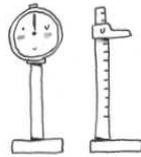
## 具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、  
ベッドで休みましょう。



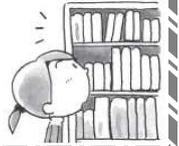
## からだの成長や状態を知ることが出来ます

身長計や体重計も使えます。先生に  
ひとこと言ってから使ってくださいね。



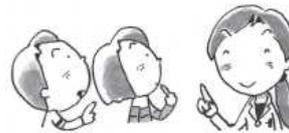
## からだについて学べます

本も置いてあるので、知りたいこと  
があれば読んでくださいね。



## 先生が話を聞きます

からだの気になることや悩みの相  
談などがあったら話しに来てくだ  
さいね。



ルールを守って、  
保健室を使って  
ね。

保健室  
でも

これはできません



病院とはちがうので、  
のみぐすりはあげら  
れません。

しつぷやばんそうこうの  
取りかえなどは、おうち  
でしてくださいね。

保健室にあるものを、かってに使ったり、  
持ちだしたりしないでね。

## 4月の保健行事

○身体測定・視力検査・聴力検査：4月13日（水）【5・6年生】  
14日（木）【3・4年生】  
15日（金）【1・2年生】

☆メガネを持っている人は忘れないようにしましょう。

○歯科検診：4月26日（火）【全学年】

☆ていねいにはみがきをしてきましょう。