

# ほけんだより



令和8年4月発行 堺市立市小学校 保健室

## 入学進級おめでとう

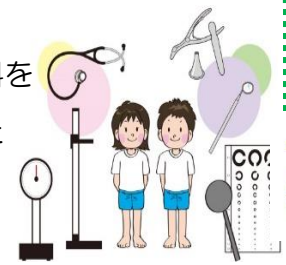
春ですね。風はやさしく、日ざしはあたたかくなってきました。  
 いよいよ、新しい一年がスタートします。みなさんが元気に毎日をすごせるように、保健室からせいいっぱい応えます。ほけんだよりでも、みなさんが自分のからだを守っていくための情報を伝えていきます。どうぞよろしくお願ひします。



### 健康診断について

- ★4月9日～発育測定（身長・体重）
- ★4月20日～視力検査
- ★4月23日 内科検診 1～3年生

各種調査票は提出期日を守り、正確に記入してください。  
 健康診断の結果は歯科をのぞき、異常のあった人にお渡しします。



1年生のみなさんはじめまして！  
 2年生以上のおみなさん、今年もよろしくおねがいします。  
 高内良子です。



### お世話になる学校医・薬剤師の先生方の紹介です

学校医：村上 先生（村上医院）	歯科医：坂口 先生（竹村歯科）
眼科校医：三木 先生（三木眼科クリニック）	耳鼻科校医：森崎 先生（森崎耳鼻咽喉科）
薬剤師：和田 先生（泉州マドカ）	
腎臓担当医：齋藤 先生（齋藤医院）	心臓担当医：谷和 先生（谷和医院）

## 「いつも通り」じゃもったいない！ 知っておこう 健康診断の目的

**知る**  
 学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

**学ぶ**  
 自分の健康に関心を持って、健康について学習する

## 健康診断が始まります！

健康診断では、いろいろな検診・検査をして、体が健康かどうかを調べます。

- 視力検査** 目の見えかた
- 眼科検診** 目や目のまわりのようす
- 聴力検査** 耳の聞こえのようす
- 耳鼻科検診** 耳・鼻・のどのようす
- 尿検査** 腎臓病や糖尿病などが  
ないかどうかのチェック
- 運動器検診** 手や足、骨・関節などのようす
- 身体計測** 身長・体重、成長のようす
- 歯科検診** 歯やあご、歯肉（歯ぐき）のようす
- 内科検診** 心臓や肺、骨・皮ふのようす、栄養がとれているかどうかのチェック
- 結核検診** 「結核」という病気のうたがいが  
ないかどうかのチェック

<引用・参考文献>少年写真新聞社「保健教材イラストブック」健学社「保健だより素材」他

# お家の方へ

お子さんが健康で安全に、毎日元気に学校生活を送れるよう、ご家庭と協力しながら支援をします。

健康診断に必要な提出物や、感染予防対策、学校でのけがや急病のお迎えなど、ご協力いただくことが多くありますが、よろしくお願ひします。

小学生のうちに、早ね・早起き・朝ごはん、手洗い・うがい・歯みがきという基本的な生活習慣をしっかり身につけさせることは、お子さんの将来への大きな贈り物です。お忙しい中、それらを徹底させることは大変ですが、ぜひ習慣にさせていきましょう。

登校前には**ご家庭で、朝の健康観察**をお願いします。  
 集団の健康を守るために、ご協力をお願いします。

## 今日の調子はどうかな？ 一健康観察のポイント

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 朝、すっきり目がさめた    | 2. 朝ごはんをおいしく食べられた |
| 3. 下痢・便秘をしていない    | 4. 熱はない           |
| 5. 風邪症状はない        | 6. 痛いところはない       |
| 7. 体で動かしにくいところはない | 8. ひどくかゆいところはない   |
| 9. 気分は悪くない        | 10. 特になやみごとはない    |



## 衣類の貸し出しについて

保健室では、必要に応じ下着や衣類の貸し出します。  
 下着は、衛生面から新品を用意しています。  
下着のみ、返却も同じサイズの新品をお返しく下さい。

その他の衣類は、ご家庭でお洗濯後お返しく下さい。  
 嘔吐等で衣服を汚した場合、感染予防のため、学校では洗わず、密封して持ち帰ります。  
 ご協力、よろしくお願ひします。

よろしくお願ひします



# せいかつチェック

早ね・早おきをしていますか？

☆ おきる時間 時 分

★ ねる時間 時 分

3食、ごはんを食べていますか？

体をうごかしていますか？

こまめに手洗いをしていますか？

部屋の換気をしていますか？

ゲームやテレビは、時間を決めて  
 見えていますか？

★テレビ・ゲームは1日 時間まで

お休みの間に生活リズムはくずれていませんか？

規則正しい生活をして、健康で元気にすごしましょう。



## 保健室へ来たなら教えてほしい 6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

① いつ

② どこで

③ 体のどこが

④ だれと

⑤ どうして

⑥ どうなった

