

# ほけんたより



令和7年4月8日  
龍ヶ岳小学校 保健室

あたら ねんど はじ きも す  
新しい年度が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか?ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい教室、先生にドキドキ不安な人もいるかもしれません。みなさんが元気に楽しく学校で過ごせるように保健室から応援しています!

## あ 合っているのはどれ?

## 保健室を使うときのルール



ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。  
□に当てはまるのはどれかな?

保健室のルール その1

保健室に行くときは  
□に  
言っこから行こう。

① おうちの人  
② 先生  
③ 宇宙人

保健室のルール その2

保健室に入るときは  
□をしよう。

① あいさつ  
② 準備運動  
③ お願い

保健室のルール その3

保健室にあるものは  
□。

① 夜になると動き出す  
② 勝手に触らない  
③ 全部使い放題

保健室のルール その4

保健室で借りたものは  
□。

① 自分のものにしていい  
② 友だちに貸してあげる  
③ 使い終わったら返す

こたえ

② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がないときは、友だちに先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。

こたえ

① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるともっといいよ。

こたえ

② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ

③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

保健室へ来たら教えてほしい  
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

保健室に行くときは、  
先生に伝えてから  
来ましょう。

# 健康診断って なにをするの？

4月から健康診断が始まります。保健室前に各検診について紹介しているので掲示見てみてください。体操服の準備も忘れずにお願いします！

自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



みなさんの体に

病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



## 健康診断の日程

日にち	学年	健康診断の種類
4月10日（木）	全学年	身体測定、視力、聴力
4月15日（火）	全学年	尿検査
4月21日（月）	全学年	内科検診
5月1日（木）	全学年	眼科検診
5月2日（金）	1～3年生	耳鼻科検診
5月16日（金）	全学年	歯科検診
5月30日（金）	4～6年生	耳鼻科検診
6月12日（木）	1・4年生	心電図検査

## 保護者の皆様へ

今年度もよろしくお願いいたします。昨年度に引き続き、子どもたちが心も体も健やかに成長できるよう、保健室からお手伝いをしていきます。

### 1学期中は提出物がたくさんあります

保健関係書類を入れた封筒を配付しています。お子さまの健康面について直接伺う代わりにご提出いただくものになっています。お子さまとお話をされてからご記入ください。提出期限は4月14日（月）となっています。検診等でも活用しますので、期限内の提出をよろしくお願いいたします。

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます

