



令和6年4月
佐敷小学校
保健室

【4月の保健目標】

じぶん からだ し 自分の体を知ろう

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい環境にドキドキ、ワクワクしていることと思います。初めてのことや、覚えることがたくさんあり、心や体のつかれが出てくるかもしれません。次の日に元気に登校できるように、「早ね、早起き、朝ごはん」で生活のリズムを整えていきましょう。

～保健室の先生の紹介～

本校2年目、養護教諭の『
』です。みなさんが笑顔で楽しく学校生活を送ることが
できるように、心と体の健康を全力でサポートさせていただきます。お話することも大好きなので、
たくさん話しかけてくださいね！

〈こんな先生です！〉

好きな食べ物：おもち、あんこ / 好きなアニメ：スヌーピー、名探偵コナン、ハイキュー

好きなスポーツ：ヨガ、テニス、バスケ / 好きな色：きいろ / 好きな芸能人：SixTONES、石原さとみ



ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

1

保健室の先生って 何をするの？

みなさんが健康でいられるようにサポートします。けがや体調が悪いとき、悩みや相談があるときは声をかけてくださいね。

2

ほけんだよりには 何を書いてあるの？

みなさんが健康でいるためのヒントがたくさん！大事な連絡もあるので、必ずおうちのひとと一緒に見てくださいね。

3

保健室は どうやっていくの？

保健室に行くときには、必ず先生に伝えてから行きましょう。また保健室に行った後も、担任の先生やおうちのひとに伝えましょう。

4

保健室には ルールがあるの？

保健室は、体調が悪い人がお休みするところです。ルールを守って、みんなが気持ちよく使えるように、協力をおねがいします！



5

保健室に来たら・・・

教えてください
どこで
いつ
どうなった



クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

答え

- ① ×
少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② ×
お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ ×
度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持ってきてきましょう。
- ④ ○
他にも、髪が長い人は耳にかけるとして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ ×
音が聞こえている間、ボタンを押さず。
- ⑥ ○
朝一番でない、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ ×
心臓などの音は聴診器を使って小さいので、静かに待ってきましょう。
- ⑧ ×
歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○
無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ×
身長を測る時は少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ×
目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



視力検査

見えにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ③ ×
裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④ ×
耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

聞こえにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ⑤ ×
聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ×
朝一番のおしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確かめます。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ×
聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ×
いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ×
動作ができない時は、無理に動かさない。



お世話になる学校医の先生です



【内科】

井上医院 井上 吉弘 先生
篠原医院 篠原 新一 先生

【歯科】

井上歯科医院 井上 真樹 先生

【耳鼻科】

天神耳鼻科 幡手 宏匡 先生

【眼科】

芦北とりかい眼科 鳥飼 慶 先生

保護者の方へ

保健関係の書類の記入をお願いします！

○保健調査票（全学年）

2～6年生は前年度から緊急連絡先等に変更があった場合に、**朱書きで訂正**をお願いします。

○運動器に関する保健調査票（全学年）

○心臓検診調査票（1、4年生のみ）

○結核検診問診票（全学年）

お忙しい中、提出期限が短くなってしまい、大変申し訳ありません。

提出期限は

4/17(水)

です。



健康診断が始まります

〈4～5月の予定〉

身体測定・視力・聴力

4月11日（木）：全学年

内科検診

5月16日（木）：1年生
17日（金）：2年生
23日（木）：3年生

歯科検診

5月27日（月）：1年生、6年生

耳鼻科検診

4月25日（木）：1年生、3～6年（該当者）

尿検査

4月26日（金）：全学年

心臓検診

4月24日（水）：1年生

6月以降の健康診断の予定は、次号でお知らせいたします。