

# 元気のたね



高森中央小学校 保健室

令和7年4月8日 No. 1

文責：内野



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

2年生、3年生、4年生、5年生、6年生のみなさん、進級おめでとうございます。

がんばりたいことを思い切りがんばることができるように、元気な心と体を作っていきましょう。

## 4～6月は保健行事がもりだくさん！

### 4月・5月前半の保健行事

4/10(木)身体測定(4・5・6年)\*裏参照

4/11(金)身体測定(1・2・3年)\*裏参照

4/14(月)保健関係提出物締め切り

4/16(水)尿検査(全学年)

5/ 1(木)内科検診(5の1、6の1、6の2)

5/ 7(水)内科検診(1の1、2の1、3の1)

5/ 8(木)歯科検診(4の1、4の2、5の2)



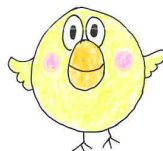
### 自己紹介♪

高森中央小6年目の内野です。

みなさんが、元気に勉強や運動するための基本となる「心と体の健康」のサポートをしていきます。

よろしくお願いします。

よろしくね～



とつぽ



元気田たもつ

どうぞよろしくをお願いします。



## 保健室はこんなところですよ

担任の先生に伝えてから来てくださいね

### けがの手当て

学校でのけがの応急手当てをしますが、治療は病院でしてもらってくださいね。

自宅や習い事でのけがの手当ては、必ず自宅で行いましょう。



### 病気の手当て

保健室のベッドは、体調が悪い人が一時的に休むためにあります。

熱や脈を測って、頑張ることができるか、少し休んだほうがいいのか、または早退したほうがいいのか判断します。



### 心や体の悩み相談

「保健室で話したいな」と

思ったら、いつでもどうぞ。

お昼休みがお勧めです。



### 健康についての勉強の場

自分の体を知ることは健康への第一歩です。

健康診断の結果から自分の健康状態を

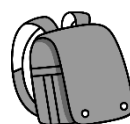
知ったり、健康関係の本などの調べ物もできます。



## おうちの方へ

給食時間は毎日、マスクを着用します。

衛生的に給食配膳をするため、マスクのご準備をよろしくお願いいたします。



4月10日(木):身体測定[2・3時間目]4・5・6年生  
4月11日(金):身体測定[2・3時間目]1・2・3年生

### 身体計測



からだの成長のようすがわかります

### 視力検査



目は十分見えているかな？

### 聴力検査



耳は十分聞こえているかな？

\*服装:夏の体育服(順番を待つ時や移動で寒い時はジャンパー等を着ます。)

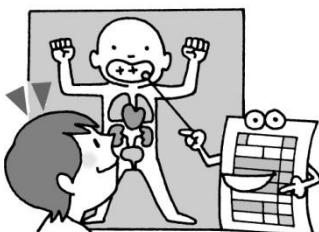
\*コンタクトレンズを使用している人は、測定の時に申し出てください

\*髪は耳から下の位置で結びましょう。

保健調査票(全学年):回収4月14日(月)

#### ●保健調査票は

あなたのからだの  
大切な手がかりです



#### ●保健調査票は

おうちの人と一緒に  
正確に記入しましょう



### ～おうちの方へ～

保健袋(角2茶封筒)で保健調査票、日本スポーツ振興センター加入同意書(1年・転入者)、心臓検診調査表(1・4年生)、結核検診問診票・運動器検診問診票・フッ化物洗口希望調査を配付しています。

1学期は、たくさんの書類があり大変かとは思いますが、どれも大切な書類です。保健調査票は両面ありますので、お子様と一緒に確認しながら御記入ください。4月14日(月)しめきり

### 歯ブラシ・コップについて



感染予防対策のため、歯ブラシ・コップは巾着袋に入れて  
個人で保管します。衛生上、毎週持ち帰りますので、  
洗浄・洗濯をよろしくお願いいたします。

