

ほけんだより

No.1

令和7年4月7日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

ご入学・進級おめでとうございます

かわいい20名の1年生をむかえ、いよいよ新学期がスタートしました。今年も一年、みんな明るく元気いっぱい過ごしましょう。

「ほけんだより」は、保健行事や体と健康のことなどについてのお知らせです。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



4月の保健行事

検査項目	が 月 日	が 学 年	ちゆうい 注意すること
○保健調査		2~6年	・10日(木)まで提出
○身体測定 ・身長 ・体重	4月9日(水)	4年 5年 6年	・測定は運動着で行います。 ・前の日は、お風呂に入り、からだをきれいにしておきましょう。 ・メガネを持っている人は、わすれないで準備しましょう。
○視力検査 ○聴力検査(1・2・3・5年) ○色覚検査(4年生希望者)	4月11日(金)	1年 2年 3年	
○内科検診	4月16日(水)	ぜんがくねん 全学年	・なるべく欠席しないようにしましょう。

保健室

って どんどころ?

ケガの手当てをします

悩みがある人の話を聞きます

体調が悪いときも来てください

健康に関する質問に答えます

誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

ぴんきクイズ

これなんだ? //

あいうおお

ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように...

保護者の方へ

ご入学・進級おめでとうございます。養護教諭の渡部幸江です。

子どもたちが健康で、元気に過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように保健室から精一杯サポートしていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願いいたします。

4月は、保健関係の調査、健康診断などお世話になることがたくさんありますが、ご家庭でのご協力をよろしくお願い致します。



健康診断がはじまります

これらの1年間を健康に過ごすために、からだの発育状態や、病気がないかどうかを検査します。もし、病気や異常があれば、おうちの人に病院に連れてってもらいましょう。また、健康診断は、自分を知るよい機会ですので、しっかり受けてください。



身体測定で何がわかるの？

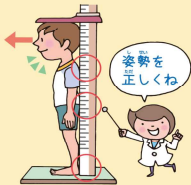
健康診断

ここをチェックしています

- 体がバランスよく大きくなっているか
- 太りすぎ・やせすぎになっていないか

身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける



注意 壁が長い人はしゃまにならない位置で結びましょう

体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない



注意 じっとしていないと、うまくはかれません

視力検査はこんなふうに行きましょう

健康診断



1 左目をかくして、右目から調べます



2 右目をかくして、左目から調べます



注意 ● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう

3 しゃ眼鏡を、アルコール綿でふきます



メガネやコンタクトレンズを使っている人はつけたまま検査をします

メガネの人は、はずした視力を調べることもあります

聴力検査を受けるときには

健康診断

1 右耳から始めます



2 音が聞こえたら、ボタンを押します



3 左耳も同じようにします



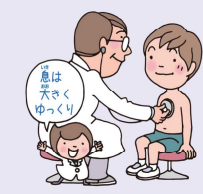
小さな音を聞くのでしずかにしましょう



歩いたり、ドアを開けたり閉めたりするときも音をたてないようにしましょう

内科検診ではこんなことを調べます

心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます



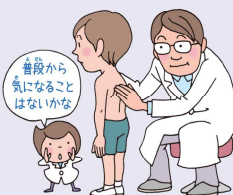
聴診器を胸にあてて、心臓や呼吸の音を聞きます

貧血ではないかを調べます



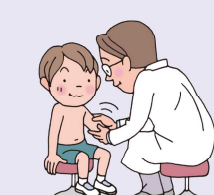
下まぶたをめくります

胸の骨や背骨の形に異常はないかを調べます



胸や背中をみます

栄養状態や皮ふの病気がないかを調べます



皮ふをさわります