

# ほけんだより 4月

令和6年4月号  
市川市立信篤小学校  
保健室

## 入学・進級おめでとうございます

いよいよ4月にはいりました。新しい学年での生活がスタートしましたね。この「ほけんだより」では季節ごとの健康情報を発信していきます。ほけんだよりを通じてみなさんに少しでも自分の体のことや健康のことを考えてもらえたら嬉しいです。今年も1年元気に学校生活を送りましょう。

### こんなときは保健室へ行きましょう

- けがをした
- 痛いところがある (頭やおなかなど)
- 体のことについて、知りたいことがある
- 気分が悪くなった はきそう
- なやんでいることがある

保健室に行く前には、先生に伝えましょう。

### 保健室を利用するときは…

休んでいる人がいるときは、保健室の器具や本を借りる前に、けがや病気の手当を受けた後、静かな声で話しましょう。

先生の許可をもらいましょう。

記録表に記入しましょう。

#### 保健室の先生に伝えるポイント

- ◎けがの場合
  - 「いつ？」(例:昼休みに)「どこで？」(例:校庭で)
  - 「何をしていた？」(例:ドッジボールをしていた)
  - 「どうしたのか？」(例:つき指をした)
- ◎病気の場合
  - 「いつから？」(例:朝から)「どこが？」(例:頭が)
  - 「どんな感じ？」(例:痛い)

### 健康診断の目的

健康診断には次のような目的があります。

- 健康状態や成長の様子を知る
- 隠れている病気がないかを調べる
- 自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける

健康診断を正しく受けて、自分の体について知りましょう。

### 学校医の先生を紹介します

	内科	いしもり おおの さえき よしだ	せんせい 先生
	歯科	いげた ときた ふじた まつじ	せんせい 先生
	眼科	たけばやし	せんせい 先生
	耳鼻いんこう科	くろいしかわ	せんせい 先生
	学校薬ざい師	まへの	せんせい 先生

### 健康診断の前には…

- 顔や体をきれいに洗う
- 手足のつめを切る
- 歯をすみずみまでみがく
- おうちの人に、耳そうじをしてもらう
- 下着やくつ下に自分の名前を書いておく
- かみの毛が長い場合は、健康診断当日は、2つにわけて結ぶ

★問診票に記入もれが無いようにしましょう。

### 保健室の浅見唯です

みなさんの心と体の健康を支えられるように、一生懸命頑張ります。早くみなさんと仲良くなりたいので、たくさん声をかけてくれると嬉しいです。よろしくお願ひします！

\*裏面もご覧ください。→

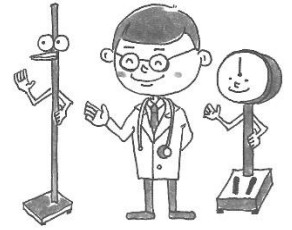


提出していただくものや検診前の準備など、ご協力  
 よろしくお願いいたします。

月	日	曜日	検診項目
4	10	水	身体測定／運動器チェック 3・6年
	11	木	身体測定／運動器チェック 2・5年
	12	金	身体測定／運動器チェック 4年・なのはな
	15	月	身体測定／運動器チェック 1年
	16	火	身体測定／運動器チェック 1年 視力4年(色覚は後日)
	17	水	視力・視力聴力5年
	18	木	視力聴力検査3年
	19	金	視力聴力検査2年
	22	月	視力検査1年
	23	火	聴力検査1年
	24	水	尿検査回収
	25	木	視力聴力検査6年・なのはな
5	9	木	眼科検診2・4・6年・なのはな + 該当者
	15	水	耳鼻科検診1・3年 + 該当者
	16	木	尿検査予備日
	17	金	心電図検査1・4年・なのはな
	22	水	耳鼻科検診5年・なのはな
6	5	水	内科検診1～3年
	6	木	歯科検診1～3年
	11	火	尿検査再回収
	17	月	内科検診4～6年・なのはな
	20	木	歯科検診4～6年・なのはな
7	9	火	脊柱側弯症検診5年

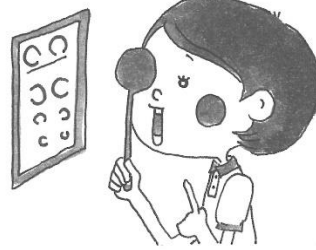
### 身体測定

身長と体重を測ります。  
 測りやすいように、髪の毛は頭頂部の方で結ばない  
 ようにしましょう。



### 視力検査

目が見えているかの検査。  
 メガネを持っている場合は検査する時に持ってきて  
 ください。



### 聴力検査

耳が聞こえているか検査  
 をします。聞こえやすい  
 よう前日に耳掃除をして  
 ください。



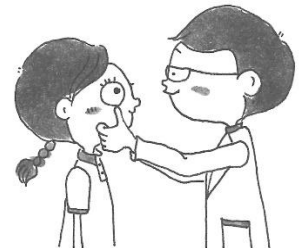
### 尿検査

体の中が元気が調べま  
 す。忘れずに学校へ  
 持ってきてください。



### 眼科検診

校医の先生が目にも異  
 常がないか調べます。



### 歯科検診

口を大きく  
 開けて

### 歯科検診

校医の先生がむし歯が  
 ないか調べてくれます。  
 痛くないから安心して  
 くださいね♪



\* 6月17日(月)の内科検診は、健診の進み具合によっては下校時間が過ぎてしまう可能性もあります。