



2025年4月10日 美のしましょうがっこう ほけんしつ

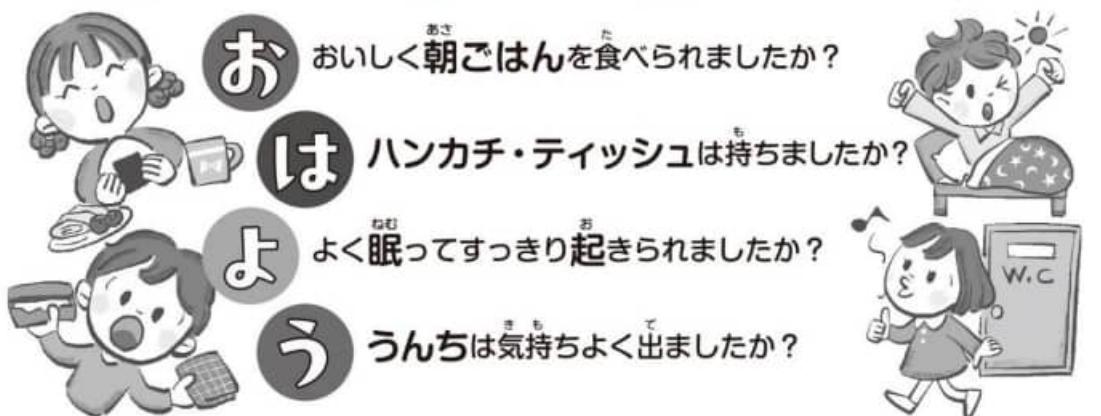


入学・進級おめでとうございます。

新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘けつは「早寝・早起き・朝ごはん」。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。

保健室では、みんなの元気をサポートをしていきます。1年間よろしくお願ひします！

毎朝の おはよう チェック を習慣に



保健室の先生



大浦 真希子 です。

まいにち 每日の学校で、からだもこころも元気ですごせるようにお手伝いするよ。

ほけんだよりは、からだや健康についての情報がたくさん。おうちのひとにも見せてください。（おうちのひとといっしょに読んでください。）

入学・進級おめでとうございます！！

—32名の1年生をむかえ 210名で新学期がスタートします—

保健室はこんなときにきてください



保健室を剥開するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



しんたい そくてい しりょく けんさ

身体測定と視力検査があります

4月10日(木)

1時間目 4年生
2時間目 5年生
3時間目 6年生



4月11日(金)

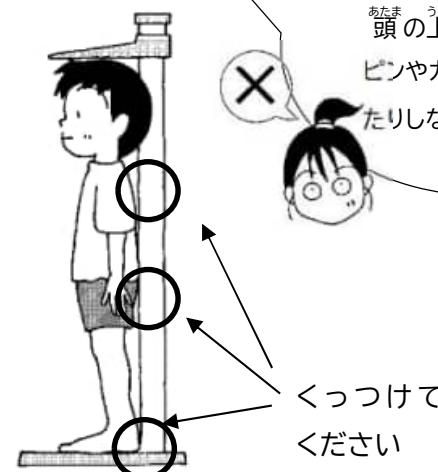
1じかんめ 2年生
2じかんめ 1ねんせい
3時間目 3年生

ばしょ しんちょう たいじゅう しりょく かていかしつ ☆ しりょく ほけんしつ
場所：身長・体重・視力 1家庭科室 ☆ 視力 2保健室

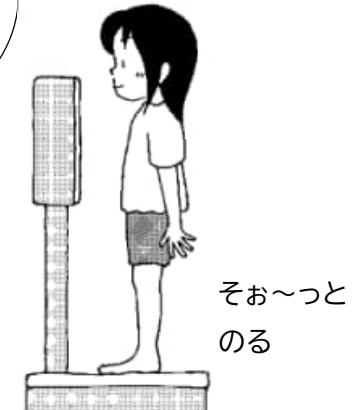
- ◎体操服（半そで・半ズボン）で受けます。体操服をわすれないようにしましょう。
- ◎くつ下は教室でぬいでおきましょう。
- ◎メガネを使っている子は、メガネもわすれず持ってくるようにしてください。

身長・体重測定

身長



体重



聴力検査

○聞こえかたでこまることはないかな？

4月14日(月) 5・6年生
15日(火) 1・2年生
16日(水) 3・4年生



ちい 小さな 2種類の音を
き 聞いてもらいます。
おし 聞こえたら教えてください。

視力検査

- 昨年度よりどれだけ大きくなっているかな？身長（背の高さ）と体重（体の重さ）のバランスはちょうどよいかな？
- 見えかたでこまることはないかな？

てのかたちは、
ふんわり
おにぎりを
にぎるように。



目の上にのせるだけ
ぎゅっとおさえない。

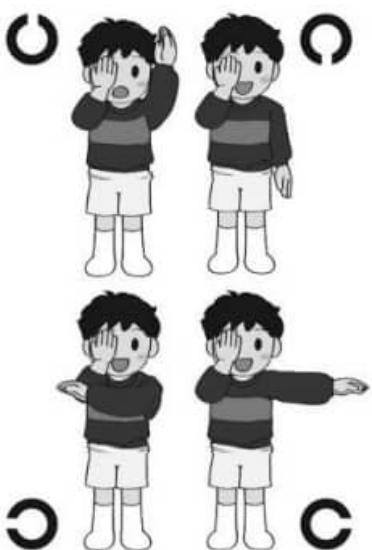


「みぎ」「ひだり」
「うえ」「した」

い 言える人は、声を出
ひと こえ だ
してい 言ってください
いね。

C

まるの
あいているところを
おしゃてください





けんこう しんだん 健康診断がはじまりました!

まいとし ●毎年するけれどなぜするの？

①自分のからだのことを
知り、自分の健康について
考えるため。



②病気などを早く見つけるため。



どのくらい成長しているか、体に
病気や調子のよくないところはない
などを調べる行事です。

③健康診断の結果に応じて
学習の環境を整えるため。



元気に学校生活がおくれるように、みんなのからだの様子を調べます。

前の日には・・・

- ◎おふろでからだをきれいに
しておきましょう。
- ◎つめを切っておきましょう。
- ◎耳そうじをしておきましょう。
- ◎服やくつ下に名前を書いて
おきましょう。

受けるときは・・・

- ◎順番を待っているときは
静かにしましょう。
- ◎友だちが受けているところや
結果をのぞきにいかない。

内科 栗山 茂司 先生（楠本内科医院）

萬谷 美彦 先生（萬谷医院）

歯科 石垣 博之 先生（石垣歯科医院）

眼科 山下 隆之 先生（山下眼科クリニック）

耳鼻科 九鬼 清典 先生（九鬼クリニック耳鼻咽喉科）

薬剤師 采女 博子 先生（サハラ薬局）

みてもらう校医さん（お医者さん）に
あいさつをしよう！

ありがとうございます
おねがいします

2025年4月21日
みのしましょうがっこ
ほけんしつ



けんこうしんだん について 健康診断日程



	なに しら 何を調べるの？	がく ねん 学年	けんきび 検査日	
しんたいそくてい 身体測定	・身長と体重が バランスよく 成長しているか	1~6年生	4月10日(木) 11日(金)	すみ 済
しりょくけんさ 視力検査	・視力は どれくらいか			すみ 済
ちょうりょくけんさ 聴力検査	・学校で 困ることは ないか	5・6年 1・2年 3・4年	4月14日(月) 4月15日(火) 4月16日(水)	すみ 済
	・腎臓がきちんと 働いているか	1~6年生	4月22日(火) 4月23日(水)	
	・めや目のまわりに 悪いところや 病気はないか	1~6年生	4月23日(水)	
がんかけんしん 眼科検診				ようき まえ ひ 容器は前の日に くぱります
ないかけんしん 内科検診	・肺や心臓に悪い ところはないか ・結核にかかる いないか ・運動器に異常は ないか	4・5・6 年生	5月 9日(金)	たいそうふく 体操服を持ってきて ください
		1・2・3 年生	5月12日(月)	
しんでんす 心電図 検査	・心臓に病気は ないか	1年生	5月12日(月)	たいそうふく 体操服を持ってきて ください
じ び か けんしん 耳鼻科検診	・耳・鼻・のどに 病気はないか	2・4・6 年生	5月20日(火)	みみ 耳そうじを しておきましょう
		1・3・5年 の対象者	5月27日(火)	
じょうけんさ 尿検査 2次	・腎臓がきちんと 働いているか	さいけんさ 再検査の人 みていしゅつ 未提出の人	5月22日(木) 5月23日(金)	まえ ひ 前の日は ばんばくえんそく 万博遠足のため ようき 容器は20日(火)に くぱります
しき 歯科 健康診断	・むし歯や歯肉の 病気はないか ・かみあわせはよいか ・きれいにみがけて いるか	1・2・3 年生	6月12日(木)	きゅうしょくご 給食後の歯みがき
		4・5・6 年生	6月13日(金)	

新学期が始まって、もうすぐ2週間。新しいお友だちや新しい先生、はじめての勉強内容・・・。新しい学校生活にはなれてきましたか？
 「しんどい」と保健室に来る子もふえてきました。インフルエンザなどの感染症もはやっています。
 夜は早めに休んで、よい生活リズムをこころがけましょう。



せきがでていたらマスクをしてね

かぜ・インフルエンザに気をつけよう！

手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



眼科検診

4月23日(水) 1:30~ 1~6年生

がん

か

けん

しん

めのけんさ

○目や目のまわりに病気はないかな?
 ○学校生活でこまるることはないかな?



かみの毛が目にかかる子は、ピンなどでとめてきてください。



じぶん め した
 自分で目の下をさげて
 みてもらいます。
 れんしゅう
 練習して
 おいてください。

さげる



規則正しい生活

夜更かしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。