



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—

2025年4月10日 み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年間よろしく願います！

保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる

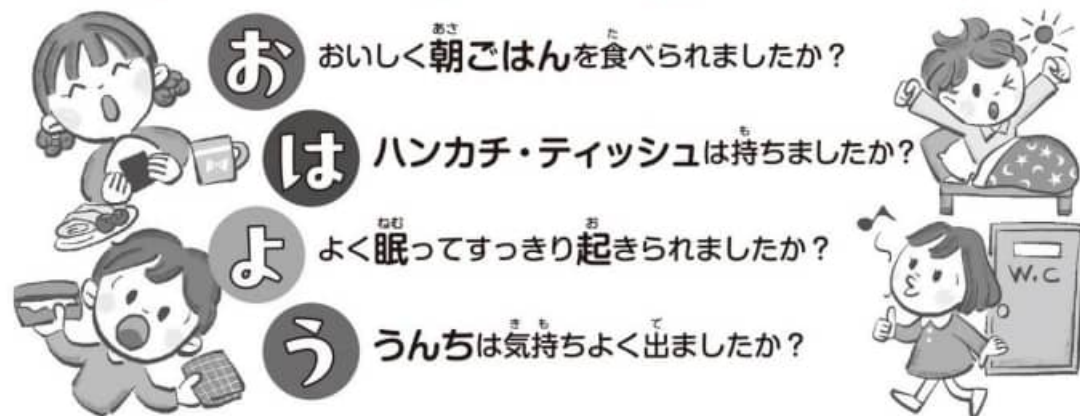


悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

毎朝の「おはようチェック」を習慣に



お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ よく眠ってすっきり起きられましたか？

う うんちは気持ちよく出ましたか？

ほけんしつ せんせい
保健室の先生

おおうら まきこ
大浦 真希子 です。



毎日の学校で、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。)

保健室を利用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



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

身体測定と視力検査があります

○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？

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

場所：身長・体重・視力1 家庭科室 ☆ 視力2 保健室

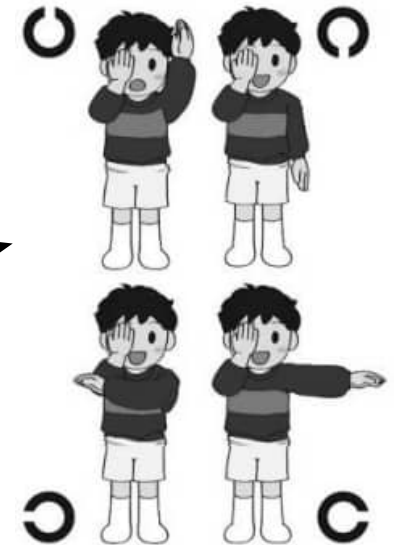
◎体操服（半そで・半ズボン）で受けます。体操服をわすれないようにしましょう。
◎くつ下は教室でぬいでおきましょう。
◎メガネを使っている子は、メガネもわすれず持ってくるようにしてください。

視力検査

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」

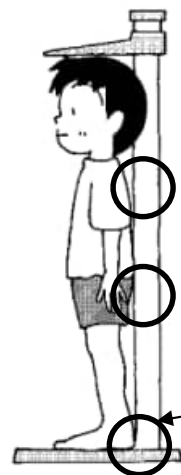
言える人は、声を出
して言ってくださ
いね。

C

まるの
あいているところを
おしえてください

身長・体重測定

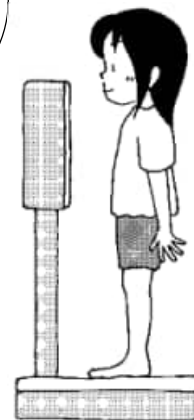
身長



かみの毛を
頭の上でくったり、
ピンやカチューシャをし
たりしないでください。

くっつけて
ください

体重



そお〜つと
のる

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



小さな2種類の音を
聞いてもらいます。
聞こえたら教えてください。



2025年4月21日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ

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
し じぶん けんこう
知り、自分の健康について
かんが
考 えるため。



②病気などを早く見つけ
びょうき はや み
るため。



③健康診断の結果に応じて
けんこうしんだん けっか おう
がくしゅう かんきょう ととの
学 習 の 環 境 を 整 え る
ため。



げん き がっこうせいかつ
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。

まえ ひ
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。



う
受けるときは・・・

◎順番を待っているときは
じゅんばん ま
じず
静かにしましょう。

◎友だちが受けているところや
とも う
結果をのぞきにいかない。



ないか くりやま しげし
内科 栗山 茂司 先生（楠本内科医院）

まんだに よしひこ
萬谷 美彦 先生（萬谷医院）

しか いしがき ひろゆき
歯科 石垣 博之 先生（石垣歯科医院）

がんか やました たかゆき
眼科 山下 隆之 先生（山下眼科クリニック）

しびか く き きよのり
耳鼻科 九鬼 清典 先生（九鬼クリニック耳鼻咽喉科）

やくざいし うねめ ひろこ
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した



けん こう しん だん にっ てい 健康診断日程



	なに しら 何を調べるの？	がく ねん 学 年	けんさ 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 せいちょう 成長しているか	1～6年生	4月10日（木） 11日（金）	すみ 済
しりよくけんさ 視力検査	・視力は どれくらいか			済
ちやうりよくけんさ 聴 力 検 査	・学校で こま 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）	済
にやうけんさ 尿 検 査	・腎臓がきちんと はたら 働いているか	1～6年生	4月22日（火） 4月23日（水）	ようき まえ ひ 容器は前の日に くば 配ります
がんかけんしん 眼科検診	・目や目のまわりに わる 悪いところや びやうき 病気はないか	1～6年生	4月23日（水）	しず 静かに待ちましょう じぶん 自分でまぶたを さげてください
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 けっかく 結核にかかって いないか うんどうき いじやう 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 も 体操服を持ってきて ください
		1・2・3 年生	5月12日（月）	
しんでんず 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 も 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 びやうき 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）	
にやうけんさ 尿 検 査 2 次	・腎臓がきちんと はたら 働いているか	さいけんさ 再検査の人 みていしゆつ 未提出の人	5月22日（木） 5月23日（金）	まえ ひ 前の日は ばんぱくえんそく 万博遠足のため ようき 容器は20日（火）に くば 配ります
し か 歯 科 けんこうしんだん 健康診断	・むし歯や歯肉の びやうき 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）	きゆうしよくご は 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付けよう！

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。



規則正しい生活

夜更かししたり、朝ごはん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）が弱まってしまうます。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。