

# 保健だより



## 入学おめでとうございます！

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます！  
これからみなさんは、沢山の「新しい」に出会うことでしょう。  
新しい友達、新しい環境……。毎日がわくわくドキドキの連続  
ではないでしょうか。「夜はストレッチをしてぐっすり眠る」、  
「ホッとできる時間を持つ」など、自分に合う生活リズムを見つけ、  
疲れをためないようにしましょう。



## 健康診断が始まります

健康状態は自分の体について知る絶好のチャンスです。早期発見・早期治療につなげる  
チャンスでもあります。この機会に自分の体について理解し、1年間健康な生活ができる  
ようにしましょう。

## 4月の健康診断スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 始業式 入学式	9 	10	11	12	13
14	15 二計測・視力 (全学年) 聴力(1・3年)	16 	17 	18 尿検査一次 (全学年)	19	20
21	22	23 	24 内科検診 (全学年) 9:30~	25 眼科検診 (全学年) 10:30~	26	27
28	29 	30				

## 保護者の方へ

配布している健康診断関係のプリントは、

- ①健康調査票
- ②結核健康診断問診票（小学校2年生～中学生用）
- ③心臓検診の事前調査票

学校医のチェック  
を受けます。記入  
漏れ等ないように  
お願いします。

保護者の方の記入をお願いします。健康状態（平熱）や学校生活で注意しなければならない点、アレルギー（原因となる食品・動物・薬品等）や喘息について詳しく記入し、必ず提出をお願いします。

提出は、4月10日(水)になります。  
期日までに担任へ提出をお願いします。

保健室はこんなところ



ケガの手当をします



体調が悪いときに休めます



悩みを相談できます

クイズ

保健室利用マナー

保健室に行く前に、  
① に伝えよう。

- A 保護者
- B 先生や友だち
- C ペット



保健室に入るときは、  
② を忘れずに。

- A あいさつ
- B 土下座
- C スマホ



体調不良で休んでいる人も  
いるから、③ 。

- A 大きな声で話そう
- B 静かにしよう
- C 救急車を呼ぼう



保健室の物を使うときは、  
④ をかけてから。

- A 水
- B 手
- C 声



みんなが気持ち良く利用できるように、マナーを守りましょう。

クイズ・保健室利用マナーの答え ① B ② A ③ C ④ B



**保健室では薬を渡せません。**

なぜ？

副作用が出たり、アレルギーを起こしたりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってくださいね。



よろしくお願いします！

養護教諭のなかむらゆうかです。皆さんが「からだ」も「こころ」も健やかに過ごすことができるよう、お手伝いします。怪我をしたときや悩みがあるときだけでなく、体の仕組みについて知りたい！と思ったときも、気軽に声をかけてくださいね。1年間よろしくお願いします。