



にゅう がく しん きゅう
入学・進級

おめでとうございます

令和6年4月
宮野小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう おめでとうございます。じどう げんき あんしん がっこうせいかつ おく ほけんしつ
入学・進級おめでとうございます。児童のみなさんが元気に安心して学校生活を送ることができるよう、保健室から
こころ からだ けんこう
心と体の健康づくりをサポートしていきます。ようごきょうゆ おおたにかな ねが
養護教諭の大谷佳那です。よろしくお願いします。

けんこう たいせつ し ひと いっしょ よ ほ おも
「ほけんだより」では、健康づくりのために大切なことを、お知らせします。ぜひ、おうちの人と一緒に読んで欲しいと思
います。

保健室はこんなところですよ

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをし
たかを教えてください。すり傷などは、自
分ですぐにあら
いで傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休む
ことができます。風邪をひいているときな
どは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してく
ださい。話すだけで心が軽くなるかもしれま
せん。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身
長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や
不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出
せません。家で使っている薬がある人
は、自分で持ってきてみましょう。



治療をする

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して
もらってくださいね。



☆衣類の貸し出しについて

ほけんしつ か だ せいふく たいそうふく かてい せんたく もの へんきやく ねが したぎ よご ばあい
保健室で貸し出した制服や体操服は、ご家庭で洗濯した物の返却をお願いしています。下着が汚れた場合は
あた ねが
新しいものをお渡ししていますので、学校へは同じサイズの新品をご返却いただきますようお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です



健康診断 がはじまります！

身体測定・視力検査 4月11日(2・4・6年)4月12日(1・3・5年)

尿検査 4月24日(全学年)

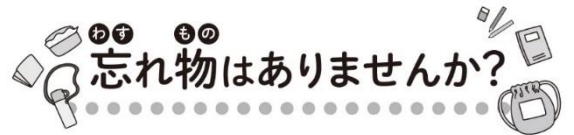
歯科検診 4月23日(5・6年)4月25日(1・4年)5月9日(2・3年)

心電図 5月20日(1年)

眼科検診 5月29日(3・4・5年)6月5日(1・2・6年)

耳鼻科検診 6月3日(5・6年)6月4日(1・4年)6月6日(2・3年)

内科検診 6月10日(5・6年)11日(1・4年)14日(2・3年)



毎週木曜日に、えいせいけんさを実施します。

～チェック項目～

- ☒ ハンカチ・ティッシュは持ってきているか
- ☒ ツメは切ってきているか
- ☒ 朝はみがきをしてきたか

お世話になる学校医の先生方

内科	原田 元 先生
眼科	やまうち 一彦 先生
耳鼻咽喉科	にった のぶし 先生
歯科	こだま あきひこ 先生
学校薬剤師	いわむら まみ 先生

〇×クイズで健康診断を、正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？

クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、
成長のバランスも確認します。

受け方クイズ 1 ○×

身長を測る時は
少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ 2 ○×

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



視力検査

見えにくくないか
調べます。

受け方クイズ 3 ○×

裸眼の視力がわかれば
OK。メガネやコンタ
クトレンズはいらない。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか
調べます。

受け方クイズ 4 ○×

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

聞こえにくくないか
調べます。

受け方クイズ 5 ○×

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ 6 ○×

朝一番の
おしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や
皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ 7 ○×

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びや
あごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べ
ます。

受け方クイズ 8 ○×

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ 9 ○×

動作ができない時は、
無理に動かさない。



答え

- ① ×
少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② ×
お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ ×
度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていくきましょう。
- ④ ○
他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ ×
音が聞こえている間、ボタンを押し続けま。
- ⑥ ○
朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ ×
心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っていきましょう。
- ⑧ ×
歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○
無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。