

ほけんだより

No.1

令和8年4月6日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

ご入学・進級おめでとうございます

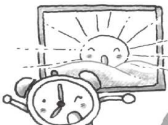
かわいい16名の1年生をむかえ、いよいよ新学期がスタートしました。今年も一年、みんな明るく元気いっぱい過ごしましょう。

「ほけんだより」は、保健行事や体と健康のことなどについてのお知らせです。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



4月の保健行事

検査項目	月日	学年	注意すること
○保健調査		2～6年	・9日（木）まで提出
○身体測定 ・身長 ・体重	4月8日（水）	4年 5年 6年	・測定は運動着で行います。 ・前の日は、お風呂に入り、からだをきれいにしておきましょう。
○視力検査 ○聴力検査（1・2・3・5年） ○色覚検査（4年生希望者）	4月10日（金）	1年 2年 3年	・メガネを持っている人は、わすれないで準備しましょう。
○内科検診	4月15日（水）	全学年	・なるべく欠席しないようにしましょう。
○心電図検査	4月20日（月）	1・4年	



あさ朝にチェック!

げん 元気の あひうえあ

あ さ、スッキリ起きられた？

い たいところはないかな？

う んちは出た？

え がおバッチリ？

お いしくごはんを食べられた？



保護者の方へ

ご入学・進級おめでとうございます。

養護教諭の わたなべ ゆきえ 渡部幸江です。

子どもたちが健康で、元気に過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように保健室から精一杯サポートしていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願いいたします。

4月は、保健関係の調査、健康診断などお世話になることがたくさんありますが、ご家庭でのご協力をよろしくお願い致します。



けんこうしんだん 健康診断がはじまります

これからの1年間を健康に過ごすために、からだの発育状態や、病気がないかどうかを検査します。もし、病気や異常があれば、おうちの人に病院に連れていってもらいましょう。また、健康診断は、自分を知るよい機会ですので、しっかり受けてください。



身体測定で 何がわかるの？

健康診断

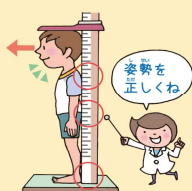
ここをチェックしています

- ☐ 体がバランスよく大きくなっているか
- ☐ 太りすぎ・やせすぎになっていないか

身長をはかるときは

- ☐ 少しだけあごを引く
- ☐ かかと・おしり・背中を身長計につける

身長が長い人は
しゃまにならない位置で
結びましょう



体重をはかるときは

- ☐ そっと体重計に乗る
- ☐ はかれるまで動かない

じっとしていないと、
うまくはかれません



聴力検査を 受けるときには

健康診断

1 右耳から始めます



2 音が聞こえたら、 ボタンを押します



3 左耳も 同じようにします



小さな音を聞くので しずかにしましょう



視力検査は こんなふうに受けましょう

健康診断



どこが開いているか、答えよう



低学年の人は、指で答えよう

1 左目をかくして、 右目から調べます



2 右目をかくして、 左目から調べます



注意 ● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう

3 しゃ眼鏡を、アルコール綿でふきます



メガネやコンタクトレンズを使っている人はつけたまま検査をします

メガネの人は、はずした視力を調べることもあります

内科検診では こんなことを調べます

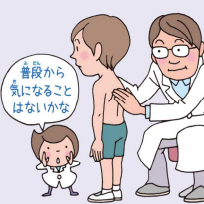
心臓や肺、気管支に
異常がないかを調べます



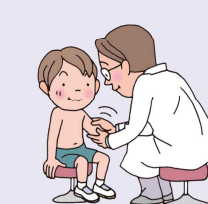
貧血ではないかを
調べます



胸の骨や背骨の形に
異常はないかを調べます



栄養状態や皮膚の病気が
ないかを調べます



胸や背中をみます

皮膚をさわります