

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより

ステキな 出会いが



ありますように

4月保健目標

☆ 健康診断で

自分の体の様子を知ろう！

令和7年4月11日 国領小学校保健室

入学・進級 おめでとう



入学・進級おめでとうございます。
新しい教室、新しい先生や友だちなど
に出会うのは、ワクワクしますね。で
も、「大丈夫かな？」と不安になるこ
ともあるかもしれません。
そんなときでも、大丈夫！ 学校に
は「ほけんしつ」があります。

「ほけんしつ」では、心や体の
なやみを相談できます。ケガを
したり、気分が悪かったりする
など何か困ったことがあるとき、
悩みがあるときは、ほけんしつ
に来てください。ほけんしつは、
いつでもみんなの心と体の成長
を応援しています！



保護者の方へ ～朝の健康観察について～

お子さんが楽しく、元気に学校生活を送れるように、また、病気や
異常の早期発見のためにも、登校前の朝の健康観察をお願いします。

ココをチェック！

- ☒ ぐっすり眠れている
- ☒ いつもと変わりがなく元気そう
(頭やおなかなどを
痛がる様子はない)
- ☒ 朝ごはんを食べた
- ☒ 発熱していない
- ☒ 表情は明るい

もしお子さんの体調面や心理
面で何か気にかかることがあり
ましたら、担任・養護教諭まで
お気軽にご相談ください。お子
さんの健康を守り、成長を見守
る「チーム」として、一緒にサ
ポートしていきましょう。



朝ごはん



エネルギー充電

悩みごとの相談 受けます！

保健室で悩みごとを話してみませ
んか？ 体のことだけではなく、心
の健康の相談にもなります。人間関
係や進路のことなど、「保健とか健康
には直接関係ないかも…」と思うこ
とも、何でもOKです。問題解決
のヒントを一緒に考えましょう。一
人で抱えていな
いで、誰かに話
すだけで、心が
軽くなる場合も
あるんですよ！



シリーズ

知つとこマイデータ

わたしの平熱は

℃です。

元気な日の朝に測っておこう。
体調管理の基本です。



健康診断

が始まります!

健康診断では、いろいろな検診・検査をして、体が健康かどうかを調べます。

視力検査

目の見えかた

眼科検診

目や目のまわりの
ようす

聴力検査

耳の聞こえの
ようす

耳鼻科検診

耳・鼻・のどの
ようす

尿検査

腎臓病や糖尿病などが
ないかどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節
などのようす

身体計測

身長・体重、
成長のようす

歯科検診

歯やあご、歯肉
(歯ぐき) のようす

内科検診

心臓や肺、骨・
皮膚のようす、
栄養がとれているか
どうかのチェック

結核検診

「結核」という
病気のうたがいが
ないかどうかの
チェック

健康診断は、みなさんの体がどのようにな、どれくらい成長したか、
体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のとき
は、「一列に並んですかすに待つ」「校医の先生にあいさつする」な
どの約束を守りましよう。

☆ 4 月の保健行事 ☆

日	曜日	内 容	対象学年
10	木	身体測定	全学年
11	金	視力検査	6 年
14	月	視力検査	5 年
15	火	心臓健診	1 年・転入生
16	水	視力検査	4 年
17	木	視力検査	2 年 3 年
18	金	視力検査	1 年
21	月	聴力検査	3・5 年
22	火	聴力検査	1・2 年
23	水	耳鼻科健診	全学年

こころにも
えいようがひつよう



☆☆☆☆☆保護者の方へお知らせとお願い☆☆☆☆☆

健康診断の結果について

健康診断では、病気の疑いのある人にお知らせをします。お知らせをもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらうことをお勧めいたします。学校での健康診断は、スクリーニング（病気の疑いのある人を見つけ出すもの）なので、医療機関での受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますことを御了承ください。受診が終わったら、結果報告書の御提出をよろしくお願ひします。すでに受診済みの場合や経過観察中の場合は、次回受診する際に記入していただき、提出してください。

※健康診断は、プライバシーに配慮しながら実施していきます。

イラッとしたときは…

イラッとしたとき、心が落ち着く方法を知っておくと便利です。まず、思い出したいのが「怒りの 6 秒ルール」。心の中で「1、2、3…」と 6 まで数え、不思議なことに、腹だたしい気持ちが波のように引くそうです。そのほか、深呼吸する、空（天井）を見上げるなど、気を紛らわせてみるのもおすすめ。それらの方法でいったん心を落ち着かせたら、相手に何をどう伝えたらよいか、冷静に考えられるはず。ぜひ試してみてください。