

# ほけんだより 4月

旭市立琴田小学校  
保健室 No.1  
令和8年4月7日  
☆おうちの人と読みましょう☆  
※裏もあります

入学・進級おめでとうございます！  
春をむかえ、花がきれいにさく季節になりました。1年生にとっては初めての小学校生活が、2～6年生は新しい学年が始まり、ドキドキワクワクの気持ちがたくさんあると思います。

ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながらすごしていくための情報を毎月お伝えしていきます。ぜひ、お家の人といっしょに読んでもらえるとうれしいです。



## ほけんしつ 保健室って、どんなところ？

**体調が悪い時に休む**

1時間休んでも良くならない時は、おむかえをお願いしてお家に帰ることもあります。

**けがの手当をする**

学校で起こったけがの手当てをします。自分でできる手当ての仕方も学んでいきましょう。

**話を聞いてもらう**

心配や不安なこと、困っていることがあった時には、お話をすることができます。

**体や心について学ぶ**

体や心のことを知りたい、聞いてみたいと思うことがあったら、気軽に聞きに来てください。

## じぶん けんこう まも 自分の健康を守るように

保健室は、その時の手当てだけでなく、健康に過ごす力を高めるための場所でもあります。いっしょに健康を守るための方法を考えてみましょう。

**いつから？**  
体調不良やけがはいつ、どんなところで起こりましたか？  
どのくらいつづいていますか？

**どうしてそうなった？**  
そうなった理由は何にか思いつきますか？最近の生活習慣はどうでしたか？

**どうすればよいよくなる？**  
体調不良やけがが起らないようにするためにどうしていけば良いかを考えてみましょう。

けんこうしんだん はじ  
健康診断が始まります

けん こう しん だん  
健康診断

やく そく  
3つの約束

みんなが  
気持ちよく検査できるように  
必ず守りましょう

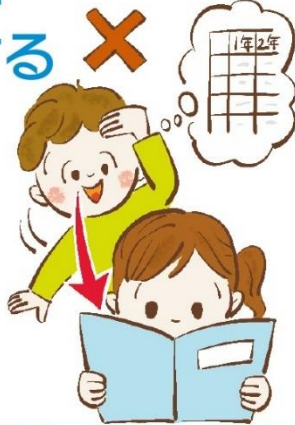
あいさつをする

がっこう い せんせい  
学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



からだ じょうほう  
体の情報はひみつにする

からだ けんこう よう す  
体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



しず ま  
静かに待つ

まわ  
周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



ほけんかんけい よてい し  
保健関係の予定のお知らせ

7日(火) 保健調査票配付(2~6年) 結核に関する健康診断問診票配付(6年)

→ 10日(金)までに担任へ提出をお願いします。

8日(水) 保健調査票配付(1年)

→ 13日(月)までに担任へ提出をお願いします。

9日(木) 2校時 発育測定(全校児童) ※体操服

10日(金) 2・3・4校時 視力・聴力検査(2・4・6年)

13日(月) 3・4校時 視力・聴力検査(3・5年)

14日(火) 3校時 視力検査(1年)

15日(水) 3校時 聴力検査(1年)

22日(水) 8:30~ 歯科検診(全校児童)

めがねを使っている人は、視力検査の日に  
わすれずに持ってきて  
ください。

