

ほけんだより4月

東小 4月保健だより

東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



ご入学・ご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出会うのは、ワクワクしますね。でも、慣れない環境に不安になったり、疲れたりすることもあると思います。そんなとき、学校には「ほけんしつ」があります。「ほけんしつ」では、心や身体の悩みを相談できます。けがをしたり、気分が悪かったりするなど何か困ったことがあるときは、いつでも保健室に来てください。みなさんが一年間、心も身体も元気に過ごせますように。



ほけんしつ 保健室でできること

ケガの手当てをする

すり傷などは、自分できれいに洗ってからきてくださいね。



体や心について学ぶ

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。



体調が悪い時に休む

元気に教室に戻るように、ベッドで休むことができます。体調が良くならない時は、早退する場合があります。



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。



ほけんしつ 保健室でできないこと

薬は渡せません

保健室では、薬は出せません。必要な場合は、病院を受診するか、家で使っている薬がある人は、自分で持って行きましょう。



治療はできません

保健室では、手当てはその日のケガのみ応急手当ができます。応急手当以降の治療は、医療機関を受診しましょう。



みなさんが一年間楽しく元気に過ごせるように、心と身体の健康をサポートします。一年間どうぞよろしくお願ひします。

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・皮ふのようす、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、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、「一列に並んでしずかに待つ」「校医の先生にあいさつする」などの約束を守りましょう。

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。



健康診断の前には・・・



おうちの人に耳掃除をしてもらおう。



めがねを使う人は、めがねを持ってくる。



手足の爪を切る。



歯をすみずみまでみがく。



髪の毛が長い人は、健康診断当日は髪を結ぶ。前髪が目にかかる人は、ピンでとめる。