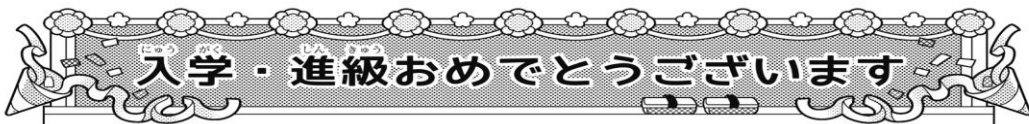




黒浜小学校 保健室 令和8年



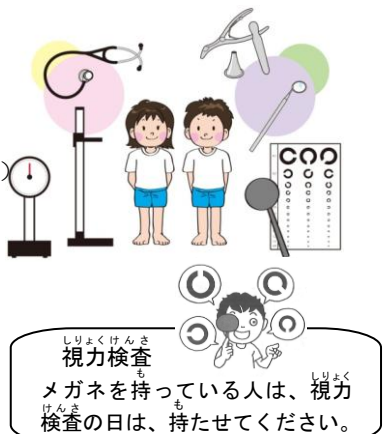
しんねんどがスタートしました。みなさんが元気に学校生活を送れるように、くろはましようの保健に関する取組や健康情報をほけんだよりにのせ発信していきます。今年度もよろしくお願ひします。

こんげつ ほけんもくひよう じぶん からだ し  
**今月の保健目標：自分の体のようすを知ろう**



### 4月の健康診断の予定

- 9日(木) 身体測定 (4年・5年・6年)
- 10日(金) 身体測定 (あおぞら・1年・2年・3年)
- 13日(月) 視力検査 (4年・6年)
- 14日(火) 視力・聴力検査 (5年)
- 15日(水) 視力・聴力検査 (3年)
- 16日(木) 歯科健康診断 (あおぞら・2・3・6年)
- 17日(金) 視力・聴力検査 (あおぞら・2年)
- 20日(月) 色覚検査 (4年希望者)
- 21日(火) 視力・聴力検査 (1年)
- 23日(木) 歯科健康診断 (1・4・5年)
- 28日(火) 心臓検診 (1年)



### 髪型は健康診断スタイルに



#### ◎お家の方へ

事前に記入して提出していただくものがあります。お忙しいとは思いますが期限までに提出をお願いします。

### 校医の先生方を紹介します



#### 《学校医》

あんどうまさゆき 安藤正幸先生 (なごしクリニック) やまなかみ き お 山中巳喜男 先生 (やまなか医院)

#### 《学校歯科医》

よしもとなみ 吉元奈美先生 (よしもと歯科医院) がっこうやくざいし 早坂康顕先生 (薬樹薬局)

※ くろはましよう 黒浜小のみなさんの健康診断や検査などで、お世話になる先生方です。

## 健康診断が始まります

もんしんひやうとう きじつ ていじつ  
 問診票等は期日までに提出してください

たいそう きるい なまえ きじゆう  
 体操着類には名前の記入をしてください

つめは切っておきましょう

せいじつ 清潔にしておきましょう

かみの毛が長い場合は結んでください (頭頂部や後ろでは結ばない)

めがねやコンタクトレンズをしていいる人は持ってきてください

からだ そだ びようき 体の育ちぐあいや病気などがなにかを調べます。もし、びようきや異常が見つかった時は、がっこうでがみしけんこうしんだんけっかけんこう学校からお手紙でお知らせします。健康診断の結果は健康カードにてお知らせもします。

#### おうちの方へ

「いってらっしゃい」の前に  
 お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。

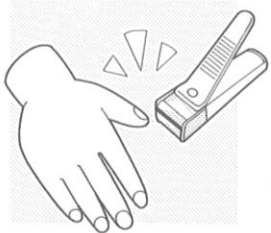
# 健康診断をしっかりと受けるために

健康診断は、私たちの体の状態や成長の様子を調べて、学校生活を送ることに問題がないかどうかを確かめるために行われる大切な行事です。自分の体について知ることは、健康を守るだけではなく、体について深く考えたり、正しい生活習慣を身につけたりすることにも役立ちます。健康診断の前には、しっかりと準備をし、先生の注意を守って検査を受けましょう。

## しっかりと準備をしよう

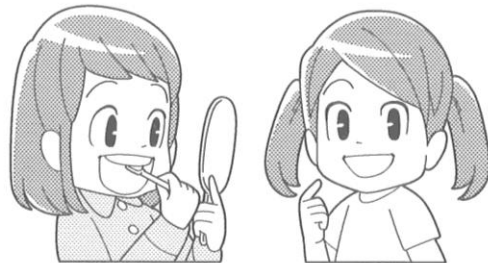
### 前日には

- お風呂に入って、全身をきれいに洗う
- 手足のつめを切る
- おうちの人に耳あかを取ってもらう
- 問診票に記入もれがないかを確認する
- 下着やくつ下、うわばき、体育着などに名前が書かれているかを確認する
- 尿検査に備えて、ビタミンC入りのジュースなどは飲まない



### 当日の朝には

- 起きてすぐに尿をとる
- 朝食後、歯をすみずみまでみがく
- かみが長い場合は、検査のじやまにならないかみ形にする
- 眼鏡をかけている場合は、学校へ持っていく



## どんな検査があるのかな

身長・体重測定  
成長の様子を調べます。

**視力検査**  
見え方に問題がないかを調べます。

**眼科検診**  
目や目の周りに病気や異常がないかを調べます。

**歯科検診**  
歯や口の中に病気や異常がないかを調べます。

**内科検診**  
心臓や肺などの体の中の状態や皮膚の様子などを調べます。

**尿検査**  
じん臓などに病気がないかを調べます。

**聴力検査**  
聞こえ方に問題がないかを調べます。

**耳鼻いんこう科検診**  
耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

**心電図検査**  
心臓に病気や異常がないかを調べます。

**運動器検診**  
手足の骨や関節、筋肉に異常がないかを調べます。

**結かく検査**  
結かくにかかっているかどうかを調べます。

## 健康診断が終わったら

おうちの人と結果を確かめ、受診かん告を受けた場合には、早めに病院に行きましょう。また、健康に過ごすための生活習慣などについて、家族で話し合ってみましょう。