

保健だより

2025年4月8日 中茶安別小中学校保健室

これからよろしくお願ひします！！

みなさん！入学&進級おめでとうございます！
今年の保健室はなんと！びっくり！前田がいます！！
新1年生のみなさんは、はじめまして！
今年1年間も、ケガや事故、カゼなどにきをつけながら、
いっしょに楽しい学校生活をすごしていきましょうね～！



☆ 要チェック!!保健室のルールとマナー ☆



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

保健室をつかう人だけ
じゃなく、学校みんな
が快適につかえるよう
に、ルールとマナーを
守って保健室をつかっ
てくださいね～！

下級生も上級生も、
絶対にチェック！

☆ 保健室ってなんのためにあるんだっけ？ ☆

ここで問題です！保健室はなんのためにあるのでしょうか？！と聞くと、
いろいろなこたえが聞こえてきそうです。(あそぶためと答える人が多い予感...)
正解は、「自分の体と、心を守る・リラックスするため」です。ケガの手当、
ぬいぐるみであそぶ、1人でゆっくりするなど、自分の体と心を守るためにいつで
も来てくださいね。

つかいかた、
つかう理由は、
自分できめて
OKですよ！

ころ心やからだについて
べんきよう勉強したい

てあ
手当てをしてほしい！

そうだん
相談したいことがある

つらい



☆ 保護者のみなさまへ ☆

子どもたちが元気に楽しく学校生活をすごせるよう保健室からサポートして
いきたいと思っていますので、今年度もよろしくお願ひします！

また、生活リズム調べなどいろいろな取組み、調査物など保護者のみなさま
のお力をお借りすることが多々あると思います。ご協力お願ひします。子ども
達の体のこと、それ以外でもなにかありましたら、お気軽にご連絡ください！

～ご協力よろしくお願ひします～

- 保健調査票：提出締切：4月15日(火)
- 歯みがきセット：給食開始までに「歯ブラシ・コップ・歯みがき粉(任意)
のご用意をお願いします。
- 着替えについて：保健室には着替え(上下・下着)があります。
サイズや柄には限りがあるので、好みのものがあれば持
参をお願いします。
- 給食白衣：春休み中に持ち帰った白衣の持参をお願いします
小1年生には給食開始時にお渡しします。

☆ 健康診断シーズンスタート! ☆

みなさんは、「健康診断」ときくと、こんなことをおもうんじゃないでしょうか…？
この機会に、健康診断はなんのためにやるのかなどをしっかりと理解してみましょう！

「健康診断」って
なんのために？

「健康診断」ってなに？

どの検査を受けるの？

どんなことをやるの？

学校でおこなう健康診断は、「スクリーニング」のためにおこないます。
「スクリーニング」とは、「かくれているかもしれない病気をみつけることです。」



健康診断は、体の「そとがわ」にわるいところはないか、
体の「なか」にわるいところはないかを調べることが目的です。

学年によって、「うける検査」「うけない検査」があります。
ほかにも、全員、毎年うける検査もあります。

4月9日
身体計測

身長と
体重を
はかります

5月19日
眼科

目の病気や
異常がないか調べます

6月11日
歯科

歯や歯肉、
歯並び、かみあわせ、
あごの関節などに病気や
異常がないか調べます

4月9日
聴力

耳がよく
聞こえているか調べます

4月18日
尿

腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます

保健調査

運動器

骨、関節、
筋肉などの
運動器に異常や
痛みがないか調べます

6月18日

耳鼻咽喉科

のどに
病気や異常が
ないか調べます

4月9日

視力

どれくらい
見えているか
調べます

6月16日

心電図

心臓が
規則正しく動いているか
などを調べます

5月28日

内科

心臓や肺の音、
栄養状態、皮膚、
背骨や胸の骨の形などに
異常がないか調べます

☆ 3月(水) 身体測定 ☆

身体測定は、「身長・体重・視力・聴力」を検査します。

「体が成長しているかな？」「目や耳がわるくなっていないかな？」
ということをしらべます。

○ 服装

Tシャツ・ハーフパンツ・素足
※ 学校で着がえるので、着がえやすい
服装で登校してください。
※ 中学生はジャージ登校です。



○ もちもの

めがね（めがねをかけている人）
コンタクトレンズでもOKです
「身体測定記録カード」（学校で配布します）

○ 注意

髪はお団子にしないこと！
今日の夜は、「入浴」「耳掃除」をすること！

【身長測定】

「身長計」に「しずかに」のって、
「頭」と「おしり」「かかと」を
身長計にピタッと、くっつけて
ください。（in音楽室）



【体重測定】

「体重計」に「しずかに」の
って、うごかないようにしま
しょう！（in音楽室）



【聴力検査】

「耳」にイヤホンをあてて、音
が聞こえるあいだ、ボタンをお
します。「みぎ耳」のあと「ひだ
り耳」を検査します。
（in保健室）



【視力測定】

「ひだり目」をかくして、「黒
いわっか」のどこが「きれて
いるか」を答えてください。
ひだり目のつぎは、「みぎ目」
をかくします。（in多目的）