



ほけんだよい

令和5年4月10日
川前小学校
保健室だより No.1

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクドキドキしている人も多いと思います。しかし、4月は新しいことがたくさんあり、疲れやすい時期です。ゆっくりゆっくりと新しい生活をスタートさせてくださいね。



4月の健康診断



日付	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
学年 検診内容	6年 発育測定 視力検査	5年 発育測定 視力検査	※学力検査	4年 発育測定 視力検査
4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
3年 発育測定 視力検査	2年 発育測定 視力検査		1年・あおぞら 発育測定 視力検査	5年 聴力検査 ※尿容器配付
4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	
全学年 尿検査1次回収	※尿回収予備日	3年 聴力検査 該当者視力再検		



ほけんしつ ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の
H A です。
みなさんが心も体も健やかに
過ごせるよう、お手伝い
します。1年間、よろしく
お願いします！



健康
ってなんだろう？

からだ けんこう 体の健康

びょうきや
ケガなく
過ごせること

こころ けんこう 心の健康

いきいきと
自分らしく
いられること

せいかつ けんこう 生活の健康

ともだちや家族と
いい関係で
いること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

保健室からのお願い

①経過を見ていただくけがについて連絡いたします。

首から上のけがや、捻挫などの経過を見ていただきたいけがについては、必ず連絡させていただいています。

②家庭でのけがは、家庭で対処をお願いいたします。

保健室は学校管理下でのけがについて対処する場ですので、家庭や習い事（スポ少など）でのけがは家庭で対処していただくようお願いいたします。

③お子さんへ内服薬投与や点眼・点鼻はできません。

学校でお子さんに薬を使わせたいときには、自分でできるよう練習をさせてください。（職員は医療行為となるためできません。）心配な場合には、声掛けや見守りはできますので、連絡帳で担任にお知らせください。また、医師から処方された薬以外は学校には持ち込まないようにお願いいたします。

保健室でできること①

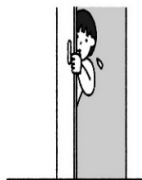
③ケガの救急処置



④具合が悪い時の一時休養



⑤心配事や悩み等の相談



⑥体や健康について学ぶ



※お薬はだせません

できないこと✕



※継続した手当はできません

保健関係の提出物は三つあります！

①保健関係調査票

②心とからだの健康調査票

（新1・2年生は、保健関係調査票と一体になっています）

③日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入同意書

※提出締切り：2～6年生は4/10(月), 1年生は4/14(金)までです。

夜ふかししていませんか？



しんねんど
はじまりまし
た。新しい
かんきょう、あたらしいともだちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしを
すると…

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、かぜなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

げんき、がっこうせいかつ、おく
元気に学校生活を送るためにも、
はやね、はやお、せいかつ、ととの
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

