

ほけんだより 4月

令和7年4月
浦安市立入船小学校
ほけんしつ



あたらしい学年^{がくねん}のスタートです。健康^{けんこう}な1年間をすごせるように、

健康診断^{けんこうしんたん}を行います。提出物^{ていしゅつぶつ}や準備^{じゅんび}をわすれないようにしましょう。

月	日	曜	項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	わか しお	備考
4	9	水	発育測定					○	○		体操服 ^{たいそうふく} を忘れずに！
	10	木	発育測定			○	○				
	11	金	発育測定		○					○	
	14	月	発育測定	○							
			視力検査			○	○				メガネ ^{めがね} をしている人は メガネ ^{めがね} を忘れずに！
	15	火	視力検査		○			○			
	16	水	視力検査	○					○		
	17	木	視力検査							○	
	18	金	聴力検査					○			みみあか つ 耳垢 ^{みみあか} が詰まっていますか？ おうち ^{うち} の人 ^{ひと} に見てもらいましょう。
	21	月	聴力検査			○					
	22	火	聴力検査	○							
	23	水	聴力検査		○					○	
	25	金	尿検査	○	○	○	○	○	○	○	24日配付 予備日 5月15日 ☆翌日は予備日ではありません
5	7	水	心電図検査	○						1年	体操服で検査します。
	15	木	尿検査(予備)	○	○	○	○	○	○		尿1次未提出者対象
			内科検診	○		○					13:30 開始
	20	火	内科検診		○		○			○	13:30 開始
	22	木	色覚検査	1組							メガネ ^{めがね} を忘れずに！
	23	金	色覚検査	2・3組							メガネ ^{めがね} を忘れずに！
	26	月	眼科検診			○	○	○	○		13:10 開始
	27	火	内科検診					○	○	○	11:00 開始
6	28	水	脊柱側わん1次検査					○		5年	11:30開始
	4	水	耳鼻科検診	○		○		○		○	10:40 開始 わかしお1・3・5年対象
	9	月	歯科検診					○	○	○	9:00開始
	19	木	歯科検診	○	○					○	9:00開始
	24	火	歯科検診			○	○			○	9:00開始

*色覚検査は希望者に行います。

内科 もりした はじめ 森下 一 先生 森下クリニック

せきぐち なお や 関口 直哉 先生 関口クリニック

歯科 あめみや こうたろう 雨宮 厚太郎 先生 キャビネ・ラピヌー

よこた あきら 横田 章 先生 横田歯科クリニック

かたやま こうしゅ 方山 光朱 先生 カタヤマ矯正歯科

耳鼻科 はまの こ 浜野 ナナ子 先生 なな耳鼻咽喉科

眼科 にのみや ひさこ 二宮 久子 先生 二宮眼科

薬剤師 たかなし まさる 高梨 優 先生 タカダ薬局

お世話になる
先生方です。

ようきょうゆ
養護教諭の
すがわらともこ
菅原朋子です。
みな
皆さんが、学校で
げんき たの
元気に楽しくすごせ
るよう、ほけんしつ
保健室から
おうえん
応援します。



保健室はこんなところですよ

できること

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



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。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

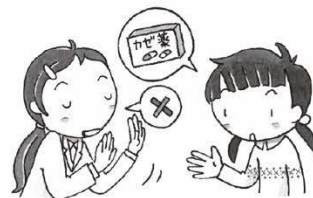
みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



できないこと

薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



みなさんこんにちは！

ほけんしつ うめつ
保健室の梅津です。

がっこう
学校にいるあいだ、みなさん

かあ
のお母さんがわりとして、

けんこうめん せわ
健康面のお世話をします。

どうぞよろしく！！



+ 保健室 って どんなところ？

て あ
ケガの手当てをします



なや ひと はなし
悩みがある人の話を聞きます



たい ちやう わる
体調が悪いときも来てください



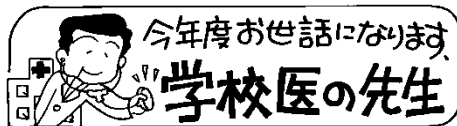
けん こう かん しつ もん こた
健康に関する質問に答えます



だれ
誰でも、いつでも
来ていいところです

たん にん せん せい
担任の先生に
言ってから来てね

保護者の方へ



内科	もりした 森下	はじめ 一	先生	森下クリニック
	せきぐち 関口	なおや 直哉	先生	関口クリニック
歯科	まきぐち 牧口	てつひで 哲英	先生	キャビネ・ラピヌー
	よこた 横田	あきら 章	先生	横田歯科クリニック
耳鼻科	こまつ 小松	のぶゆき 信行	先生	小松耳鼻咽喉科クリニック
眼科	にのみや 二宮	ひさこ 久子	先生	二宮眼科
薬剤師	高梨	優	先生	タカタ薬局

さて、ここはどこでしょう？

＊ワード ① がくねん かんけい
学年もクラスも関係なく、
だれ りよう
誰でも利用できるところです。

＊ワード ② べんきょう おし
勉強は教えないけれど、
けんこう いっしょ かんが せんせい
健康について一緒に考える先生が
いつもいます。

＊ワード ③ なや しんばい
悩みや心配ごと
があるとき、
い
行ってもいいところです。



こた へ けんしつ へ けんしつ
答えは、保健室。保健室にはいつも
よう こきよう ゆ
養護教諭の _____ がいます。

まいにち こころ げん き す
みんなが毎日、心もからだも元気で過
ごせるよう、健康のお手伝いをします。

びようき
病気やケガだけでなく、なんとなく
げん き こころ て あ
元気がないなどの心の手当てもしてい

きます。保健室はみんな
のためにあります。上
ず つか
手に使ってくださいね。





朝の元気チェック表

気になることがあったら、おうちの人に伝えてください。
無理をせず休むことも大切です。



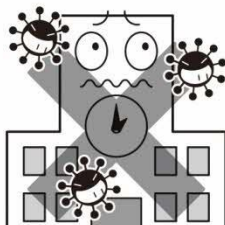
☒	☒	☒	☒	☒	☒
1	2	3	4	5	6
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？



こんな病気にかった
ときは出席停止です

例

インフルエンザ、百日咳、はしか、
おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、
咽頭結膜熱（プール熱）、
流行性結膜炎（はやり目）など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます（出席停止）。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。



保健室

って どんなどころかな？



ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふうに」
ケガをしたのか、教えてくださいね。



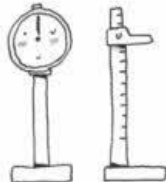
具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、
ベッドで休みましょう。



からだの成長や状態を知ることができます

身長計や体重計も使えます。先生に
ひとこと言ってから、使ってくださいね。



からだについて学べます

本もあるので、知りたいことが
あったら読んでください。



先生が話を聞きます

からだの“気になること”があったら、
話しに来てください。
悩みや相談があるときも、話を聞きますよ。



保健室
でも

これはできません ❌

・病院とはちがうので、
のみぐすりはあげら
れません。

・しつぱやばんそうこうの
取りかえなどは、おうち
でしてくださいね。

・保健室にあるものを、かってに使ったり、
持ちだしたりしないでね。

けん こう しん だん エヌ ジー しゅう
健康診断NG集



さわがしい



とも 友だちをからかう



とも けつ か 友だちに結果をしつこく聞く



こう い 校医さんにあいさつできない



わす もの 忘れ物がある



ちょう さ ひょう ていしゅつ き げん まも 調査票の提出期限を守らない

保護者のみなさまへ

健康診断へのご協力をお願いします



学校での健康診断は、お子様一人ひとりの
発育や健康状態を把握するために行います。
病院などで受ける検査とは違って、「学校生
活を送る中で注意のいることはないか」「疾
病の“疑い”はないか」を調べるものです。
学校から『受診のすすめ』が届きましたら、
なるべく早い対応をお願いします。

はやね 早寝

しょうがくせい ひつよう すいみんじかん
小学生に必要な睡眠時間は
9～11時間くらいです



ねむ 眠っている間に、
からだ せいちょう 体が成長したり
のうき おく 脳が記憶を
せいり 整理したりします。
からだ のうたい せつ 体にも脳にも大切です。



あさ 朝ごはん

あさ た
朝ごはんを食べないと
げんき で 元気が出ないよ

あさ からだ のう
朝は体も脳も
エネルギー不足です。
あさ
朝ごはんではチャージ
しましょう。



はやお 早起き

がっこう い じゅん び
学校に行く準備も
ゆっくりできるよ

はやお
早起きすると、
いち にち せい かつ
一日の生活リズムが
ととの
整いやすくなります。



おなかがすくのでごはんを
おいしく食べられます。
ね
寝つきもよくなり、
せい かつ
生活リズムが
ととの
整いやすく
なります。



うん どう 運動

うご と い
いろいろな動きを取り入れて
からだ きた
体を鍛えよう

よい
良い

せい かつ
生活リズムサイクル

わる
悪い

せい かつ
生活リズムサイクル

よい せい かつ
良い生活・悪い生活って
どんなもの？
かみ した
紙を下にそっと引いて
き みて み ま し ょ う
見てみましょう

はや ね 「早寝」 「早起き」 「朝ごはん」

うん どう たが えい きょう せい かつ
「運動」は互いに影響して生活リ
ズムのサイクルを作っています。

やく わり し し ぶん
それぞれの役割を知って、自分の
せい かつ ふ かえ
生活リズムを振り返りましょう。

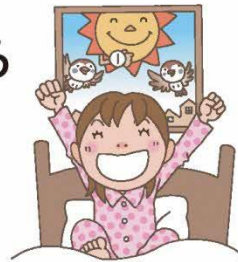
1

はや ね
早く寝る



2

はや お
早く起きる



3

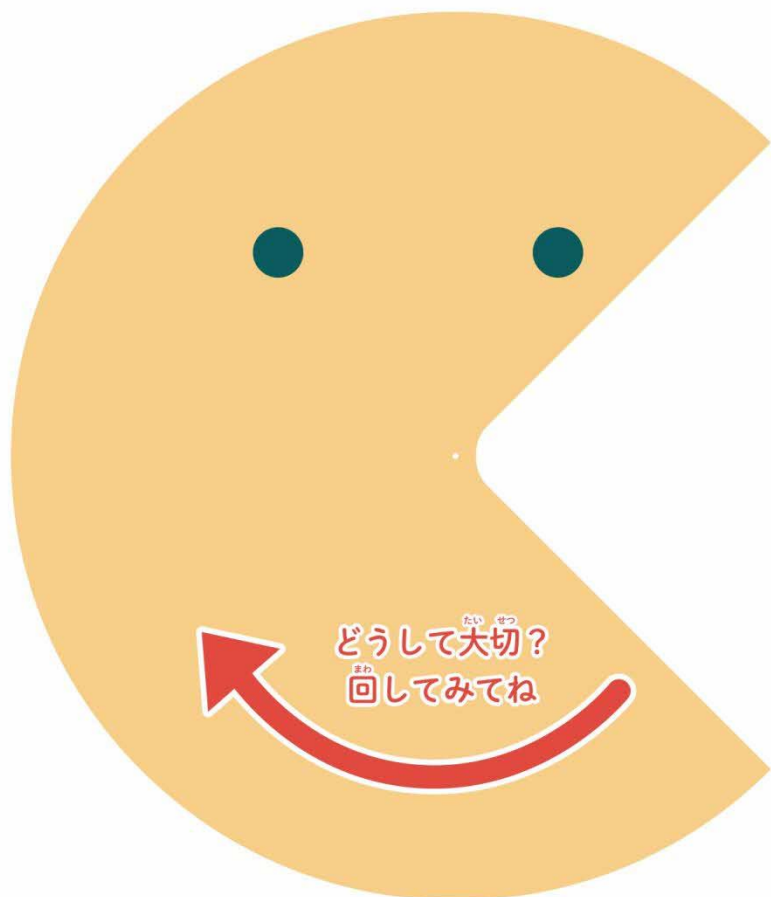
あさ
朝ごはんを
しっかり
た
食べる



4

あたま からだ
頭も体も
め ざ
目覚める





1

はや ね
早く寝る



2

はや お
早く起きる



3

あさ
朝ごはんを
しっかり
食べる



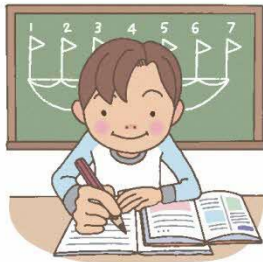
4

あたま からだ
頭も体も
めざ 目覚める



5

しゅう ちゅう
集中して
べん きょう
勉強する



6

うん どう
運動する・
あそ
遊ぶ



7

おなかがすく・
しっかり
た
食べる



8

からだ つか
体が疲れて
いるので
はや ね
早く寝る



1

よ ふ
夜更かしを
する



2

あさ お
朝起きられ
ない



3

あさ
朝ごはんを
た
食べられ
ない



4

うんちが
で
出ない・
からだ
体がだるい



5

しゅう ちゅう

集中

できない



6

からだ

体を

うご

動かさない



7

かん しょく

間食して

ごはんが

た

食べられない



8

よ び

夜更かしを

する



身体測定で 何がわかるの？

+ 健康診断

ここをチェックしています

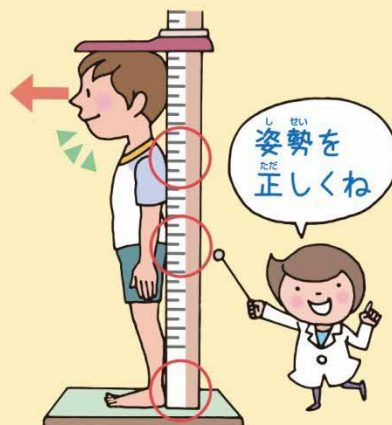
- ☐ 体がバランスよく大きくなっているか
- ☐ 太りすぎ・やせすぎになっていないか

身長をはかるときは

- ☐ 少しだけあごを引く
- ☐ かかと・おしり・背中を身長計につける



髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう



体重をはかるときは

- ☐ そっと体重計に乗る
- ☐ はかれるまで動かない



じっとしていないと、
うまくはかれません



聴力検査を 受けるときには

健康診断

1

右耳から始めます



2

音が聞こえたら、
ボタンを押します



3

左耳も
同じようにします



小さな音を聞くので
しずかにしましょう



歩いたり、ドアを開けたり
閉めたりするときも
音をたてないようにしましょう

内科検診では、 こんなことを調べます



健康診断

心臓や肺、気管支に
異常がないかを調べます



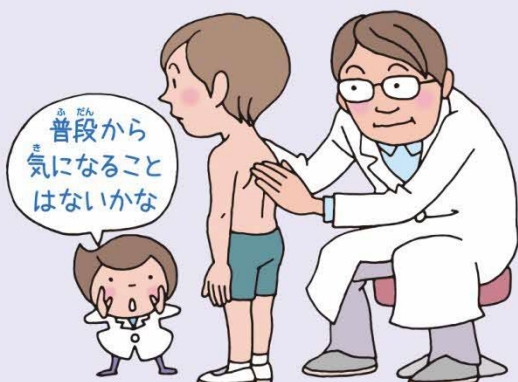
聴診器を胸にあてて、
心臓や呼吸の音を聞きます

貧血ではないかを
調べます



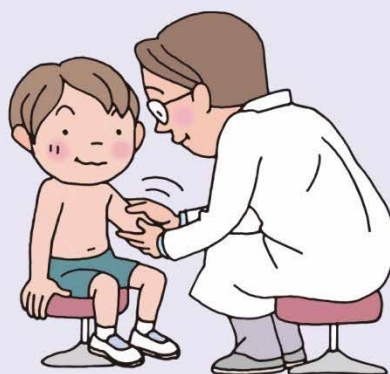
下まぶたをめくります

胸の骨や背骨の形に
異常はないかを調べます



胸や背中をみます

栄養状態や皮膚の病気が
ないかを調べます



皮膚をさわります

うん どう き けん しん
運動器検診



けん こう しん だん
健康診断

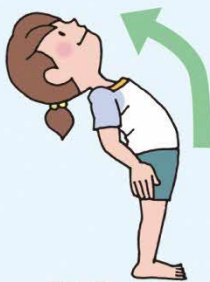
こんな
ポーズをして
もらいます



まっすぐ立つ



ぜん かつ
前屈する



じょう はん しん
上半身を
うし
後ろへそらす



かた あし た
片足で立つ

さ ゆう りょう ほう おこな
左右両方行います



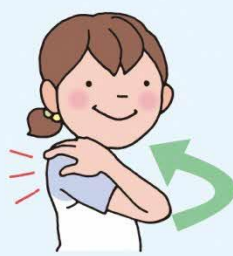
しゃがみこむ

あし うら ゆか
足の裏は床につけたまま



うで の
腕を伸ばす

て うえ む
手のひらは上に向ける



うで ま
腕を曲げて
ゆび かた
指で肩にふれる



バンザイして
うで みみ
腕を耳につける

尿検査

腎臓の病気や

糖尿病などがいないかを調べます



健康診断

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。

→ 正しく検査できないことがあります

提出日

が
月

に
日 ()

提出場所

歯科検診



健康診断

こんなことをみています

むし歯になっていないかな？



C 1



C 2



C 3



C 4

むし歯って？

歯の表面が少し溶けたむし歯から、歯の根っこまで溶けた重症のむし歯まであります

歯周病になっていないかな？



歯周病って？

歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？



歯科医さんが 言っている暗号は どういう意味かな？

健康診断

番号

歯は前から順番に1番、2番…と数えます。



斜線
しゃせん

むし歯になっ
健康な歯

○
まる

むし歯になっ
治療した歯

×
ばつ

抜いたほう
乳歯

歯医者さんへ！

CO
シーオー

むし歯に
なりかけの歯

要注意

GO
ジーオー

歯ぐきの
軽いはれ・出血

要注意

C
シー

むし歯

歯医者さんへ！

G
ジー

歯肉炎
歯周炎

歯医者さんへ！

耳鼻咽喉科検診

健康診断

耳・鼻・のどの 病気がないかを調べます

こんな順番で調べます

① 最初に耳を調べます



こんなことをしています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

② 次に鼻を調べます



こんなことをしています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 最後に口を開けて、のどを調べます



こんなことをしています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

視力検査は

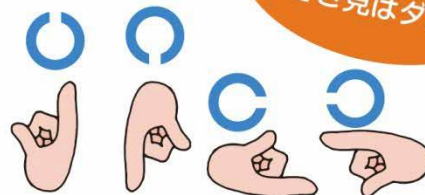
こんなふうに受けましょう

健康診断

待っているときのぞき見はダメ!



どこが開いているか、答えよう



低学年の人は、指で答えてね

1

左目をかくして、
右目から調べます



2

右目をかくして、
左目を調べます



● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう

3

しゃ眼鏡を、アルコール綿でふきます



メガネやコンタクトレンズを使っている人はつけたまま検査をします

メガネの人は、はずした視力を調べることもあります

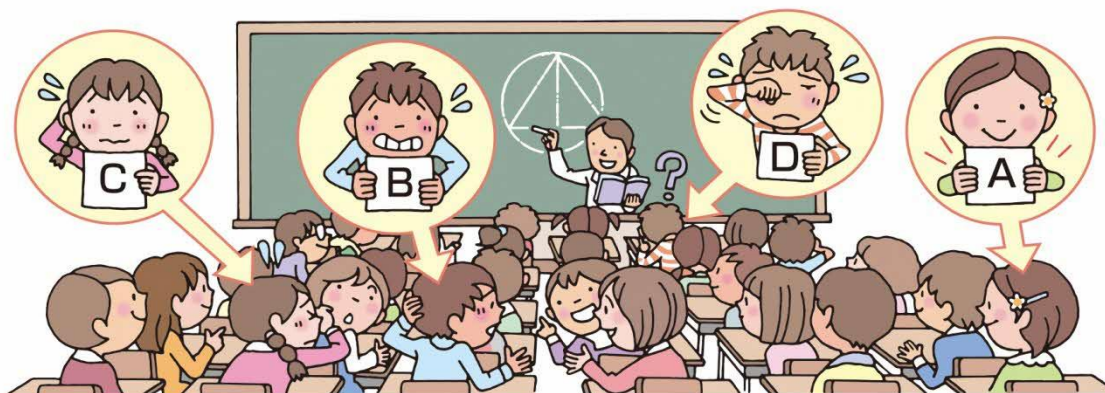
視力検査の結果

+ 健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、 十分な視力です
B	0.7～0.9	学校の生活で、 たまに困ることがあります
C	0.3～0.6	教室の後ろから 黒板の文字が 見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい 視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう





継続的な手当ではできません

GN



睡眠不足による体調不良では
飲み薬は出せません

GN



先生に何も言わずに来るのは
いけません

GN

GOOD

応急手当をします



GOOD

熱をはかたり
一時的に休んだりできます



GOOD

なるべく休み時間に
利用してください



勝手に触ってはいけません

GN



休んでいる人がいるので、
大声を出してはいけません

GN



緊急のケガや病気の人が
優先です

GN

GOOD

先生に一声かけてから使います。
借りた後は元の場所に返しましょう



GOOD

静かに過ごしましょう。
具合の悪い人にあたたかい言葉を
かけてあげるのもいいですね



GOOD

ゆっくりお話しできるように
約束をしましょう

