



浜岡東小学校
保健室



学校が始まって2週間が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？保健室では、「こころ」と「からだ」の健康を中心にみなさんをサポートしていきたいと思います。みなさんが今読んでくれている「ぼけんだより」。毎日もっと元気に健康にすごすことができるよう、分かりやすく、たのしいお便りを目指します。1年間よろしくお願いします！

保健目標

自分のからだを知ろう



健康診断が始まっています！

項目	日にち	学年	何を調べるの？
内科検診	4/28(木) 5/12(木) 5/26(木)	3・4年 1・2年 5・6年・たんぼぼ	心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養が摂れているか、手や足、骨・関節などに異常や病気がないか調べます。
耳鼻科検診	4/27(水)	2・5年	耳・鼻・のどに異常や病気がないか調べます。
生活習慣病検診	5/20(金)	4年(希望者)	貧血や生活習慣病など病気がないか調べます。
心音心電図検査	5/20(金)	1・4年	心臓に異常や病気がないか調べます。
歯科検診	5/23(月) 5/25(水)	4・5・6年・たんぼぼ 1・2・3年	歯やあご、歯肉に異常や病気がないか調べます。 ※朝食後に必ず歯をみがいてきてください。
尿検査1次	5/24(火)	全学年	腎臓病や糖尿病などの疑いがないか調べます。※該当者のみ：6/7(火)尿検査2次

★身体測定、視力検査、聴力検査は終わっています。該当者のみ視力検査、聴力検査の再検査を行います。

元気にすごすために

毎日を生きたたきと楽しく過ごすため大切なものは何だと思いますか？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみましょう。

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間です！



ほけんしつ **こんなとき保健室にきてね！**



けがをしたとき



たいちょう
 体調がよくないとき



なや しんばい
 悩みや心配ごとが
 あるとき



からだ
 体のことについて
 知りたいとき

ほけんしつ やくそく **保健室での約束**

- ★保健室へ来るときには、担任の先生に伝えてから来ましょう。
- ★保健室に先生がいないときは、職員室に行きましょう。
- ★保健室で手当てをしてもらったらおうちの人に話しましょう。
- ★すり傷は洗ってから来ましょう。

うち ねが ～お家へのお願い～

しんがた かんせんしょうよ ぼう **新型コロナウイルス感染症予防のために・・・**

引き続き、基本的な予防の徹底が大切です。朝、お家で熱を測り、健康観察カードの提出をお願いします。発熱・咳・だるさ等の風邪症状やいつもと体調が異なる場合は、お家様子を見てください。感染拡大の予防に御協力をお願いします。

あさ けんこうかんさつ ～朝の健康観察のポイント～

- ☐ 朝はすっきり起きてきましたか？
- ☐ 顔が赤い、青いなど、顔色の違いはありませんか？
- ☐ 朝ごはんは食べられましたか？
- ☐ 下痢や便秘ではありませんか？
- ☐ 咳やくしゃみ、鼻水は出ていませんか？
- ☐ 元気はありますか？



- ・朝の健康観察、健康チェックカードへ記入をし、登校日は毎日持たせてください。
- ・押印またはサインまで確実に記入をお願いします。
- ・手洗い、うがい、マスクの着用をお願いします。
- ・予備のマスクをランドセルに入れておいてください。
- ・体調不良による早退やけがで受診の必要があるときは、学校から電話連絡をします。
- 「緊急連絡票」に変更があった場合は、学級担任へ連絡をお願いします。