



浜岡東小学校
保健室



御入学・御進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。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ひます。1年間よろしくお願ひします。



けんこうしんだん はじ
健康診断が始まひます！

こゝろ 項目	ひ 日にち	がくねん 学年	なに しら 何を調べるの？
しんたいそくてい 身体測定 しりょくけんさ 視力検査	4/10(木)	5・6年	しんたいそくてい しんちよう たいじゅう そくてい しりょくけんさ 身体測定では身長と体重を測定し、視力検査ではどのくらい目が見えているのかを調べます。 ※体操服 あだま うえ かみ むす ※頭の上で髪を結んだりピンでとめたりしないでください。 ※メガネを使っている人は持ってきてください。
	4/11(金)	3・4年	
	4/14(月)	1・2年・たんぼぼ	
ちりょくけんさ 聴力検査	4/16(水) 4/17(木)	2・3年 1・5年・たんぼぼ (1～3・5年)	みみ き 耳がよく聞こえているか調べます。
せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病 けんしん 検診	5/19(水)	4年 (希望者)	ひんけつ せいかつしゅうかんびょう びょうき 貧血や生活習慣病など病気がないか調べます。 ※体操服
しんおんしんでんす 心音心電図 けんさ 検査	5/19(月)	1・4年	しんぞう いじょう びょうき 心臓に異常や病気がないか調べます。 ※体操服 かくし ※各自バスタオルを持ってきてください。(心臓検診時、ベッドに敷いて使ひます)
ないかけんしん 内科検診	5/1(木) 5/8(木) 5/22(木)	5・6年 3・4年 1・2年・たんぼぼ	しんぞう はい ほね ひふ ようす えいよう て あし 心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養状態、手や足、骨・関節などに異常や病気がないか調べます。 ※体操服
じびかけんしん 耳鼻科検診	5/27(火)	2・5年	みみ はな いじょう びょうき 耳・鼻・のどに異常や病気がないか調べます。
しかけんしん 歯科検診	4/22(火) 4/23(水)	1・2・3年・たんぼぼ 4・5・6年	は 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。
にょうけんさ 尿検査1次	5/15(木)	ぜんがくねん 全学年	しんぞうびょう どうにょうびょう うたが 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：5/29(木)尿検査2次

★歯科検診後、全員に結果のお知らせを配布します。それ以外は、所見があった場合のみ、お知らせを配布します。

ほけんしつ こんなとき保健室にきてね!



けがをしたとき



たいちよう
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



せんせい
先生に理由を言って、
ことわってから来る



すり ずいどう
すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る



にゅうしつ
入室するときは「しつれ
いたします」と挨拶を



らいしつりゆう
来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える

★保健室に先生がいなときは、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。

緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合っ間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもかもしれません。

そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす(ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ)
- 温かいものを飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



おうちのかたへ

- 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。