

ほけんだより 4月

令和7年4月8日（火）
小金井第二小学校
保健室

入学・進級おめでとう



4月は新しい環境への期待と不安でいつもより疲れやすい時期です。お家ではリラックスしてゆっくり休む時間を作っていただきますようお願いいたします。

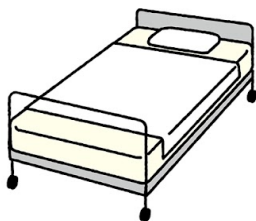
今年度もほけんだよりで健康に関する情報や保健室の様子をお伝えします。お子さんと一緒にお読みください。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

保健室の機能と役割について



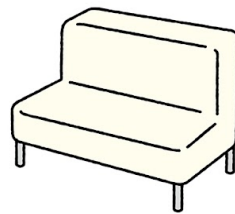
ケガをしたときの救急
処置。継続的なケガの
処置はできません。



具合が悪いときの
一時的な休養。長引く
時は早退になります。



健康のことを学べる。
体や心についての本
や資料もあります。



体のこと、心のこと、
悩みや心配ごとが
あったら相談できる。

ほけんしつのルール



先生に理由を言って、
ことわってから来る



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る



入室するときは「しつれ
いします」と挨拶を



来室理由を養護教諭
に言葉で伝える



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

健康診断

が始まります!



日程	内容	対象	備考
4月8日（火）	聴力検査	5年生	前日までに耳の掃除をしてください。
4月9日（水）	身体計測	2～6年生 さくら	体育着を持たせてください。頭頂部で髪を結ばないようにしてください。※さくらは身体計測のみ
	視力検査	2～6年生	この日の視力検査は、1.0(A)が見えるか見えないかのスクリーニング検査です。矯正視力（メガネ）も検査するのでメガネがある場合は、持たせてください。
4月10日（木）	聴力検査	3年生	前日までに耳の掃除をしてください。
4月11日（金）	聴力検査	さくら	前日までに耳の掃除をしてください。
	視力再検査	2・3年生	1.0(A)が見えなかった子を対象に再検査をします。
4月14日（月）	視力再検査	5年生	1.0(A)が見えなかった子を対象に再検査をします。
4月15日（火）	視力再検査	4年生	1.0(A)が見えなかった子を対象に再検査をします。
	尿検査（1次）	全校児童	11日に検査キットを配布します。忘れずに持たせてください。月経中の児童は予備日に提出してください。
4月16日（水）	視力再検査	6年生	1.0(A)が見えなかった子を対象に再検査をします。
	尿検査1次 （予備①）	未提出者	検査キットが必要な人は担任に伝えてください。
	聴力検査	2年生	前日までに耳の掃除をしてください。
4月17日（木）	内科検診	2・3・4年 さくら	体育着を持たせてください。 長い髪の方は結びましょう。
	聴力検査	1年生	前日までに耳の掃除をしてください。
4月18日（金）	視力検査	さくら	矯正視力（メガネ）も検査します。
4月21日（月）	視力検査	1年生	矯正視力（メガネ）も検査します。
4月22日（火）	眼科検診	全校児童	朝、顔を洗ってきてください。
	尿検査1次 （予備②）	未提出者	検査キットが必要な人は担任に伝えてください。
4月23日（水）	身体計測	1年生	体育着を持たせてください。 頭頂部で髪を結ばないようにしてください。
4月24日（木）	内科検診	1・5・6年	体育着を持たせてください。 長い髪の方は結びましょう。

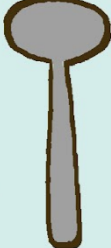
健康診断は、みなさんの体がどのように、どれくらい成長したか、
 体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のときは、
 「一列に並んでしずかに待つ」「校医の先生にあいさつする」などの約束を守りましょう。

眼科



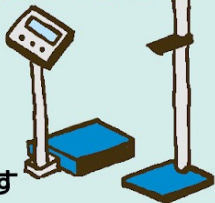
目の病気や
異常がないか調べます

視力



どれくらい
見えているか
調べます

身体計測



身長と
体重を
はかります

耳鼻咽喉科



耳・鼻・
のどに
病気や異常が
ないか調べます

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

聴力



耳がよく
聞こえているか調べます

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

尿

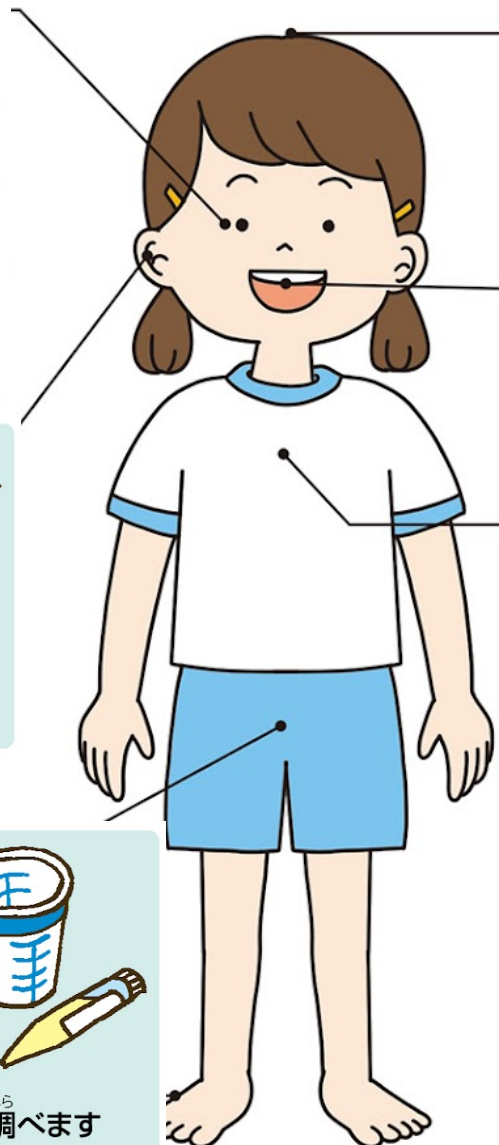


腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます

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



..... 保護者の方へ ～朝の健康観察について～

①基本的な生活習慣を身に付けさせてください。

保健室を訪れる子供の三大愁訴には、「頭が痛い」「お腹が痛い」「気持ちが悪い」があげられます。これらは、風邪症状でもありますが、睡眠不足や朝食欠食、便秘などが原因になることが多いです。学校で元気に過ごすためにも、お家で十分な睡眠、栄養のある食事、朝に排泄する時間を作るなどして基本的な生活習慣を身に付けさせてください。

②毎朝、子どもの健康観察をしてください。

学校では、様々な感染症が同時流行しています。感染症の予防のためにも毎朝の健康観察をお願いいたします。熱がなくても、頭痛、腹痛、咽頭痛、咳が出る、気持ちが悪い、食欲不振、普段と様子が違うなどの症状があるときは、無理をせずゆっくり体を休めてください。また、病み上がりは、体力・抵抗力が低下しており、他の病気にかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、お家で安静にさせていただきますようお願いいたします。

ココをチェック!

- ☒ ぐっすり眠れている
- ☒ 朝ごはんを食べた
- ☒ 発熱していない
- ☒ 表情は明るい
- ☒ いつもと変わりがなく元気そう
(頭やおなかなどを痛がる様子はない)



学校医の先生方、今年度もよろしくお願いします！

内科	小松外科胃腸科 小松 淳二 先生	歯科	こいそ歯科クリニック 小磯 和成 先生
耳鼻科	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院 三枝 歌子 先生	整形外科	神保整形外科 神保 眞理子 先生
眼科	小金井眼科クリニック 大森 美依奈 先生	薬剤師	シバサキ薬局 柴崎 恵美子 先生