

ほけんしょより



れいわ ねん がつ にち
令和7年4月7日

おおさかしり つちゅうおうしょうがっこう
大阪市立中央小学校

ほけんしょ
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年・新しいクラス・新しいお友達・・・。たくさんのお友達、「新しい」にこれから出会うみなさん、ドキドキやわくわくすることもあるかもしれませんね。この1年たくさん経験をすると思います。自分のペースでいろいろなことにチャレンジしていってくださいね。

保健室では、みなさんのこころや体のサポートをしていきます。新しい環境になるこの時期は、体もこころも疲れていきます。しっかり、「早ね・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を整え、体や脳を休ませてあげましょう。



ほけんしょ
保健室の

まるい 丸井と藤原です。

1年間、よろしくお願ひします。



ほごしゃ
保護者の方へ

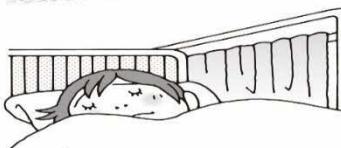
別紙の保護者様用ほけんだよりも必ずご確認ください。健康診断の日程等も掲載しております。

手当てをするところ

学校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



静かなところ



調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では眞合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないのに、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力ををお願いします。

保健室ってどんなところ？



勉強するところ

保健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

保健室のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする

入るときは学年・組・名前を教えてね。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



4月の 健康目標

じぶんからだし 自分の体を知ろう！！

健康診断が始まります

健康診断は、からだの勉強です。健康診断の目的は、「どのくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることです。健康診断で、自分のからだに興味をもって、今の自分のからだの状態がどうなのが、しっかり知ってほしいと思います。



前髪は他の人とではなく、
他の人と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

「健康診断」で何がわかるの？

| | | | |
|----------------|--|------------------|-----------------------------------|
| 身体測定 | バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。 | 視力検査・眼科検診 | 見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。 |
| 耳鼻咽喉科検診 | 聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。 | 歯科健診 | むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。 |
| 運動器検診 | 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。 | 尿検査 | 腎臓の病気や、糖尿病などはないか。 |
| 内科検診 | 心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。 | 心電図検査 | 心臓に病気や異常はないか。 |