

ほけんだより



れいわ ねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
令和8年4月8日 大阪市立中央小学校 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「新しい」にこれから出会うみなさん、ドキドキやワクワクすることもあれば、不安になることもあるかもしれませんね。この1年たくさんの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きましょう。

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。



1年間、よろしくお願いします。



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

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。



相談するところ

みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待っていただくことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



静かなところ



体調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、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關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らいます。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き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・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。





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かを、しっかり知ってほしいと思います。

もうすぐ健康診断

髪型は健康診断スタイルに

NG ポニーテールやおだんご

これは前髪が自にかかると、検査時に髪が邪魔で、髪が濡れると髪がよけて見えないかも... 学校医さんが困るかも...

OK 低い位置で結ぶ

前髪は目にかからないようにピンでとめるように

視力検査で視力がよく見えなくても、髪が邪魔で視力がよく見えないかも...

前の自分と比べよう

結果は他の人とではなく、

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べてくなってしまいがち。でも成長のベ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？

バランス良く成長できているか。肥満や、やせはないか。

身体測定

見えにくくなっていないか。目の病気はないか。

視力検査・眼科検診

聞こえにくくなっていないか。耳・鼻・のどの病気はないか。

耳鼻咽喉科検診

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。

歯科健診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

運動器検診

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

尿検査

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。

内科検診

心臓に病気や異常はないか。

心電図検査