



大阪市立新高小学校 保健室 令和8年4月8日

桜など花がきれいに咲く季節になりました。春らしい陽気の中にも、朝夕は少し冷える「花冷え」の日があります。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう。

保健室を担当します竹中沙彩です。保健室にはけがをした時や体調が悪くなった時に来てください。相談したいことや悩み事がある時にも、先生に話に来てくださいね。1年間よろしくお願ひします。

お世話になる
学校医の方々

- 内科 藤本先生
- 歯科 上野先生
- 眼科 本多先生
- 耳鼻咽喉科 武富先生
- 薬剤師 渡邊先生



保健室ってどんなところ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。



病気の一時休養
体調が悪いときに少しだけ休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。

心のケア
心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てOK。

ケガの手当て
一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

健康を守るのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

- 1 いつから？**
体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？
 - 2 どうしてそうなった？**
そうなった理由はなにか思いつきますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？
 - 3 どうすればよりよくなる？**
今回のようにならないためにどうしていけば良いかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。
- 病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね



これは学校のどこにある？

いざという時のために、今のうちに場所を知っておいてほしいものがあります。校舎の探検がてら探してみてください。

<p>AED 誰かが心肺停止状態になったときの命を救う鍵。</p> <p>どこに置いてある？</p>	<p>担架・車椅子 保健室外で動けなくなった人を運ぶときに使います。</p> <p>どこに置いてある？</p>
---	--

4月の予定 健康診断が始まります

検診日	検診項目	学年
9日(木)	発育測定	5・6年
10日(金)		3・4年
13日(月)		1・2年
14日(火)	尿検査	全学年
15日(水)	尿検査予備日	
16日(木)	視力検査	5・6年
17日(金)		2・4年
20日(月)		1・3年
21日(火)	聴力検査	3年、5-1, 5-2
22日(水)		2年、5-3
23日(木)		1年
30日(月)	心臓検診	1年

1学期中は提出物がたくさんあります

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさん提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます

健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



保健室に入るときの3ステップ

1 あいさつをする

しつれいします

2 自分のクラスと名前を言う

〇年〇組
〇〇〇〇です



3 来た理由を伝える

転んで
ひざを
すりむきました

保健室へ来たなら教えてほしい 6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

① いつ

② どこで

③ 体のどこが

④ だれと

⑤ どうして

⑥ どうなった



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



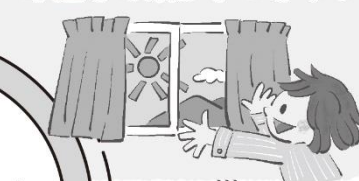
運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



早く寝て体を休める!

早起きで頭がすっきり!



よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動!

朝ごはんをパワーチャージ!

