



令和7年4月8日（火）
大阪市立鶴橋小学校 保健室

毎朝の おはよう チェック

お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ よく眠ってすっきり起きられましたか？

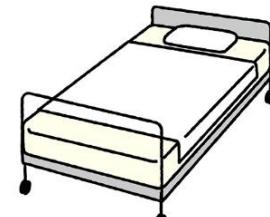
う うんちは気持ちよく出ましたか？

こんなとき、気軽に利用して下さい！

保健室の機能と役割について



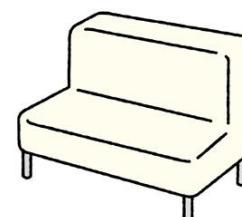
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



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。



健康のことや本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つたら相談できる。

入学、進級おめでとうございます！

新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？わくわくでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安な気持ちがある人、両方の気持ちがある人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

今年も保健室の先生は2名体制です。みなさんが1年間健康に過ごすお手伝いをします。ケガや体調不良だけでなく、何か困ったことや聞きたいことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？

自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。

次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合って良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

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、たくさんの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

健康診断が始まります

何のため?

健康診断がはじまります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしもあたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

4月の予定(1学期の健康診断の予定)

4月9日～11日	発育測定
14日～17日	視力検査、聴力検査
4月21日(月)	内科検診 13:30～ 1、2、4年生
22日(火)	内科検診 13:45～ 3、5、6年生
5月 8日(木)	眼科検診 13:30～
9日(金)	耳鼻科検診 13:45～
13日(火)	尿検査1次
14日(水)	尿検査1次予備日
	心臓検診 10:40～ 1年生、対象者

学校医の先生を紹介します

内科: 松本圭先生 (松本医院)	眼科: 堤武文先生 (つつみ眼科)	薬剤師: 津田友紀子先生
歯科: 宇田一司先生 (桃谷歯科)	耳鼻咽喉科: 池田進先生 (池田耳鼻咽喉科)	

視力検査の結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9～0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6～0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいで
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

結果のお知らせは
B、C、Dの結果が
出た人に発行します。

保健調査票
提出は 4月11日まで

