



令和8年4月6日  
八王子市立下柚木小学校  
保健室

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度も下柚木小学校の保健室を担当することになりました養護教諭の です。児童のみなさんが元気で楽しく学校生活を送れるように保健室からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

春休みは元気に過ごせたでしょうか？4月は、学年や環境が変わって疲れることが多いかもしれません。「グッドモーニング60分」を意識して毎日早起きを心がけましょう。

保護者の皆様には、子供たちが学校で一日元気に過ごせるように、毎朝登校前の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。また、お子さんが欠席・遅刻・早退の場合は、Home&Schoolアプリで毎朝8時15分までに入力をお願いします（1年生はアプリの登録ができるまでは電話で連絡をお願いします）。学校生活において健康面で気になることがある時は連絡帳でお知らせください。

### <保護者の方へ重要なお知らせ>

#### 保健関係書類の提出期限4月10日(金)の厳守にご協力ください！！

##### ① 保健調査(全学年)

※裏面の問診記入漏れが多いため、該当学年の問診チェックも忘れずをお願いします。

##### ② 結核健診問診票(全学年) 1年生と2~6年生で用紙が違います。

##### ③ 心臓病検診問診票(1年生と対象者のみ) → 心電図検査で使用しますので、記入漏れのないようにいたします。

※学校へ提出していただく保健関係書類は、直接保護者の皆様に面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るものです。お子さまのふだんの健康状態について、一緒に話しながら正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために役立てます。

お忙しいところ、提出期限が早く大変申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

### 4月9日(木)から定期健康診断が始まります！

\*右面の4月の健康診断日程を確認して、ご家庭でも準備をお願いいたします。

- ・お風呂に入って体を清潔にしておく。爪を切っておく。
- ・身体計測と内科健診は体育着で行いますので、健診日は体育着を忘れずに。
- ・身体計測では、髪の長い人は高い位置ではないところで結ぶ。
- ・視力検査は、眼鏡を使用している人は必ず持参する。
- ・聴力検査と耳鼻科健診の前には、耳掃除をしておく。
- ・歯科健診(5月)の日は、朝の歯みがきを必ずする。

がつ ほけんもくひょう じぶん からだ し  
**4月の保健目標 自分の体のようすを知ろう**

4月の定期健康診断日程

月	火	水	木	金
6 始業式 保健書類配布日	7 入学式	8	9 一斉計測 (身長・体重) (全学年) 	10 視力検査 (4・5・6年) 保健書類 提出締切日 
13 視力検査 (1・2・3年) 	14 13:10~ 内科健診 (4・5・6年) 	15 聴力検査 (3・5年) 	16 聴力検査 (1・2年) 	17 視力・聴力検査 (欠席者のみ)
20 尿検査 容器配布日	21 13:10~ 内科健診 (1・2・3年) 	22 尿検査(全学年) 8:35までに 	23 尿検査予備日	24 色覚検査 (4年希望者) 
27	28	29 昭和の日	30 耳鼻科健診 (全学年) 9:00~ 	5/1

\* 令和8年度 学校医・学校薬剤師の先生方 \* ☆歯科が変更になりました

内科・・・姫野 昌彦先生 ひめのクリニック 675-9995  
 眼科・・・今野 公士先生 八王子友愛眼科 622-8188  
 耳鼻科・・・河合 真先生 かわい耳鼻咽喉科 674-1133  
 歯科・・・高野 達治先生 高野歯科医院 645-1653  
 薬剤師・・・伊藤 裕子先生 マロン薬局西片倉店 632-7845





# 保健室はこんなところですよ

できること



できないこと



## ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



## 体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



## 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容には誰にも言いません。



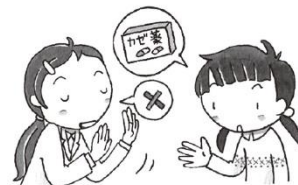
## 体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



## 薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



## 治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですしてもらってくださいね。



## 保健室に来る前 これだけはしておこう

先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなるとびっくりするよ。

傷口が汚れているときは  
水道水で洗う



外でケガをしたときは特に念入りに。

『グッドモーニング60分』ができると生活リズムが自然と整ってきます。

毎日、家を出発する60分前に起きることにチャレンジしてみよう！

## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

## 健康診断って？ なにをするの？

### 自分の体のことがわかります

成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに



### みなさんの体に 病気や異常がないかを 調べます

詳しい検査や治療を受けるきっかけに



### 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう

