

ほけんだより



令和8年 4月 6日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.1

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度になり、新しい先生や、新しい友達との学校生活が始まりました。「なかよくなれるかな。」「難しくなる勉強についていけるかな。」とドキドキとした緊張や、不安を感じながら過ごしている人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、おうちの人や、学校の先生、お友達など話しやすい人にその気持ちを伝えてみてください。少しは気持ちが楽になるかもしれません。

がつほけんもくひょう じぶん からだ し 4月保健目標：自分の体を知ろう



かくしゅけんしんについて 各種健診日程

	たけのこ	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身体計測	4/9 (木)	4/8 (水)					4/9 (木)
聴力検査		4/8 (水)	/		4/8 (水)	/	
視力検査		4/8 (水)					4/9 (木)
耳鼻科健診	5/7 (木)						
眼科健診	6/4 (木)						
歯科健診	5/19 (火)	5/25 (月)	5/19 (火)	5/25 (月)	5/19 (火)	5/25 (月)	5/19 (火)
内科健診	5/15 (金)						
尿検査	4/21 (火)						
心電図	5/11 (月)	1年時未受診者・昨年度海外からの転入者					

4月から6月はいろいろな健康診断があります。しっかり準備をして受けるようにしましょう

ないかけんしん



前日はお風呂にはいって体をきれいにしましょう。内科健診では、心臓の音や、背骨などをみます。

がんかけんしん



前髪が目にかからないような髪型をしましょう！眼科健診では、目に異常がないかみます

じびかけんしん



前の日に耳掃除をしましょう！耳鼻科健診では、耳・鼻・のどをみます。

しかけんしん



朝必ず歯をみがきましょう！歯科健診では、虫歯、歯肉の状態をみます。



- ★内科 笹本 優佳 先生(鈴木診療所)
- ★歯科 多賀 哲也 先生(多賀歯科医院)
- ★眼科 山口 伸幸 先生(山口眼科クリニック)
- ★耳鼻科 大島 清史 先生(大島耳鼻咽喉科気管食道科クリニック)
- ★薬剤師 武田 智恵子先生

健康診断の時はもちろん、感染症対策、けがや病気の相談、学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートしてくださる先生方です。

養護教諭の菊地 夕紀
 です。みんなの成長を保健室からサポートできたらいいなと思います。どうぞよろしくお願ひします。



保健室を利用するとき伝えてほしいこと

どこが?	いつから?	どんなふうに?	どうして?
<p>からだのどの部分のケガ・具合が悪い?</p>	<p>ケガや具合が悪くなったのはいつから?</p>	<p>どんなふう痛い・具合が悪いのかな?</p>	<p>何をしているときにケガ・具合が悪くなった?</p>

保健室で できること・できないこと

<p>具合が悪くなったとき</p>	<p>休養して様子をみます</p>	<p>薬を出すことはできません</p>
<p>けがをしたとき</p>	<p>応急手当てをします</p>	<p>けがを継続した処置はできません</p>

健康診断の目的は?

- 体の発育発達の様子や健康状態を調べる。
- 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- 自分の体を知り、関心をもつきっかけになる
- 健康になるための課題(健康目標)に取り組む

学校の健康診断は、みなさんの「いま」のチェックはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあるのです。

●保健関係書類について

【保健調査】(水色の用紙)

けがや病気等での緊急時に使用する書類です。緊急連絡先には必ず連絡の取れる連絡先をご記入ください。お仕事をされている方は、お勤め先の番号もご記入ください。

(表)内容をご確認いただき、ご記入ください。

(裏)毎年記入します。各項目で該当する場合は○印をつけてください。該当がない場合は斜線を引いてください。

【結核問診票】

記入漏れのないよう、該当する全ての項目をご記入ください。提出するときは問診票を内側にして折り、軽くのり付けをしてください。

提出期限:4月13日(月)まで

●定期健康診断 結果のお知らせについて

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。健康診断で異常が見つかった場合は「健康診断結果のお知らせ」を配布します。受け取った際には、早めに専門医を受診してください。

受診後は必ず受診報告書の提出をお願いします。(お知らせの返信欄に医師が結果を記入する)

また、学校で行う健康診断はスクリーニング検査(疑わしいものを選び出す検査)です。専門医への受診の結果「異状ない」と診断されることもあるのでご理解ください。

*耳鼻科・眼科・内科疾患の受診報告がない場合は、水泳の授業に参加できないことがあります。

●学校感染症について

学校保健安全法において定められている感染症に罹患した場合は、医師の指示に従い、出席停止となります。登校する際は「登校届」ご提出ください。登校届は保護者の方が書いていただく用紙です。医師による診断書は必要ありません。

*登校届は、本校ホームページよりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は、学校までご連絡ください。

「出席停止」になる感染症



例

- ・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症
- ・麻疹(はしか) ・風疹(三日はしか) ・水痘(みずぼうそう)
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・結核 ・流行性角結膜炎
- ・咽頭結膜熱 ・百日咳
- ・その他の感染症
(感染症胃腸炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症 等)

🌸尿検査提出日🌸

今年度の尿検査（一次検査）

提出日は4/21(火)です。

容器は、17日(金)に配布します。



尿検査前日の注意点

- ✓寝る前に必ず排尿しておく
- ✓激しい運動をしない
- ✓ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない

保護者の方へ ～登校前の健康観察について～

新学期がスタートしました。お子さんたちは前向きな気持ちや期待にあふれる一方、入学・進級に伴にさまざまな面で環境が変わったことで、少なからず不安や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した学校生活、または病気・異常の早期発見のためにも、朝の登校前、お子さんの「健康観察」を実施していただければと思います。

- すっきりと起きられたか ●朝食はしっかりとったか
- 頭、お腹など痛がっていないか
- 気分は落ち込んでないか ●発熱はないか
- その他、普段と違う様子はないか

朝のお忙しい時間帯ですが、引き続きご協力のほど、お願い申し上げます。お子さんの心理面・体調面ほか、きにかかることがありましたら担任・養護教諭までお気軽にご相談ください。