

ほけんだより

令和8年4月8日
京丹後市立網野南小学校
保健室 No.1



入学・進級おめでとうございます。

新しい学年でも、けがや病気に気をつけて、体も心も

元気に成長して行ってくださいね。

健康診断が始まります

みんなの体の成長の様子や、病気がないかどうかを調べるために、
いろいろな検査・検診をおこないます。くわしい内容は、ほけんだよりで
お知らせしていくので、しっかり読んで、準備をしておいてください。

学校医の先生を紹介します

内科	上田医院 上田 誠 先生
歯科	井上歯科 井上 尚也 先生
薬剤師	ゆう薬局 吉松 友里 先生

養護教諭の大瀧彩美です。

今年度も、保健室からみなさんの

心と体の健康づくりをサポート

していきたいと思ひます。

よろしくおねがいします。



健康診断は、自分の成長や体の様子を知るチャンスです!

健康診断の結果は、一人ひとり封筒に入れて配るので、

おうちの人と一緒に確認してくださいね。

心配なところが見つかった人は、早めに病院に行きましょう。



●身体測定 身長と体重をはかって、成長の様子を調べます。 	●視力検査 ものを見る力（視力）がどれくらいか調べます。 	●聴力検査 音をきく力（聴力）がどれくらいか調べます。 	●尿検査 おしっこを取って、腎臓に病気がないか調べます。 	●内科・結核検診 心臓や肺、骨や皮ふの様子や栄養状態を調べます。
●運動器検診 骨や筋肉、関節のうごきに異常がないか調べます。 	●眼科検診 目の病気がないか調べます。 	●心臓検診 心臓に異常がないか調べます。 	●耳鼻科検診 耳、鼻、のどの病気がないか調べます。 	●歯科検診 歯や歯ぐきなど、口の中の様子を調べます。

保護者の方へ

受診報告書提出のお願い

健康診断の結果により受診される

際は、学校からお配りする「検診

結果のお知らせ」を医療機関にご持

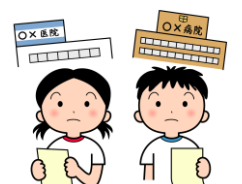
参ください。

受診後は、診断結果等をプリント

の受診報告書欄にご記入いただき、

担任へ提出を

お願いします。



【4月のけんこうしんだん】

身体測定	<p>9日(木) 5年、6年</p> <p>10日(金) こだま、にじいろ、3年、4年</p> <p>11日(月) ドレミ、1年、2年</p>	
視力・聴力検査	<p>14日(火) 5年、6年</p> <p>15日(水) こだま、にじいろ、3年、4年</p> <p>16日(木) ドレミ、1年、2年</p>	

身体測定について

背の伸び方や、体重の増え方に
心配なところがないか調べます。

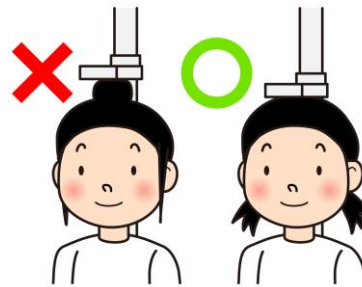


★場所は、保健室です。★服そうは、体そう服です。忘れず持って来よう！



【身長のはかり方】

- (1) かかと、おしり、せなかを柱につけます。
- (2) せすじをのばして、まっすぐ前を見ます。
- (3) あごを軽くひきます。

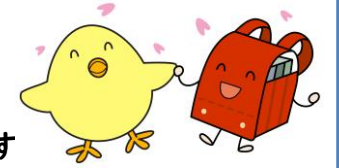


【体重のはかり方】

- (1) 体重計に、そっとのります。
- (2) きをつけのしせいで、ピタッと止まります。
- (3) 体重計からおりるときも、そっとおります。

身長が正しくはかれないので、身体測定の日は、頭の上の方でかみをむすばないでください。

保護者の方へ



お子さんのご入学・ご進級、おめでとうございます

「ほけんだより」では、学校での保健行事や健康教育に関するお知らせ等、さまざまな健康情報をお伝えしていきます。

「いってらっしゃい」の前に

お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。

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。



保健関係書類の封筒は、網野南小学校を卒業するまで使用します。

中身が健康診断結果等のお知らせの場合は、すぐに封筒をお返しくください。

問診票等、保護者の方に記入していただくものは、封筒に入れてしめきり日までにご提出ください。

ほけんだより



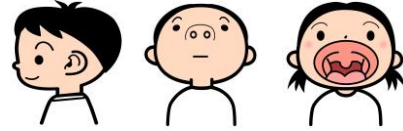
令和8年5月7日

京丹後市立網野南小学校

保健室 No.3

あす じび かけんしん
明日、耳鼻科検診があります！

みみ はな びょうき しら
耳、鼻、のどの病気がないか、調べます。



日時	5月8日(金) 午前9時10分~10時ごろ
場所	保健室
医師	ふるさと病院 二之湯先生
学年	全学年
受ける 順番	こだま・にじいろ → 1年・ドレミ → 2年 → 3年 → 4年 → 5年 → 6年 ★全学年、男女混合の名簿順で受けます。
検査の 準備①	耳あかは、無理のない範囲で やさしく取ってください。 耳そうじは、耳の入り口を軽くぬぐう程度に しましょう。奥まで耳かきや綿棒を入れると、耳あかをさらに 奥に押し込んだり、耳の中を傷つけたりすることがあります。
検査の 準備②	かみの毛で耳がかくれる人は、 かみの毛をくる、ピンでとめる、 耳にかけるなど、耳を出せる 髪型で登校してください。



けんしんちゆう ほけんしつ なか ほけんしつ まわ しず
検診中は、保健室の中や保健室の周りでは、静かにしましょう。

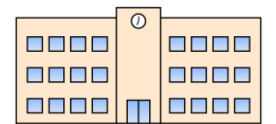
じび かけんしん いしゃ どうぐ つか
耳鼻科検診では、お医者さんは3つの道具を使います。

① 耳をみる道具	② のどをみる道具	③ 鼻をみる道具
<p>ここを耳に 入れて、<u>耳の中</u> をみます。</p>	<p>ここを口に 入れて、<u>のど</u> をみます。</p>	<p>ここを鼻に 入れて、<u>鼻の中</u> をみます。</p>
<p><ポイント①> 耳をみてもらうときは、 先生の方に耳を向けてね。</p>	<p><ポイント②> のどをみてもらうときは、 大きな口をあけてね。</p>	<p><ポイント③> 鼻をみてもらうときは、 少し上を向いてね。</p>



マスクをつけている人は、自分の番が来るまでに外しましょう。

欠席などで耳鼻科検診を受けられなかった人は、
別の日に、他の学校に受けに行く予定です。



他の学校の人が、南小に耳鼻科検診を受けに来ることもあります。



耳鼻科検診で病気がみつかったら...

耳・鼻・のどにプールの水やお風呂のお湯が入ると、
病気がひどくなったり、治りにくくなったりすることが
あります。早めに、お医者さんに相談しましょう。

