

ほけんだより 4月

令和6年4月号
長岡第五小学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしましたね。
保健室は、山田柚実・三角由紀子が担当します。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、サポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

おせわになります! 学校医の先生方

健康診断をはじめ、学校でのみなさんの生活を見守り、サポートして下さる先生方です。

内科 安藤ルリ子先生・尼子薫先生
眼科 鈴木薫先生
耳鼻科 中元康彦先生
歯科 岩佐勝也先生
薬剤師 松浦春香先生



4月健康診断予定

日にち	検査	学年(クラス)
10日(水)	2測定・視力測定	2年生
11日(木)	2測定・視力測定	ひまわり
15日(月)	2測定・視力測定	5・6年生
16日(火)	2測定・視力測定	3・4年生
17日(水)	聴力検査	6年生
18日(木)	聴力検査	5年生
19日(金)	聴力検査	ひまわり・2年生
22日(月)	聴力検査	3年生
23日(火)	内科検診	2-1、5-1、2
24日(水)	2測定	1年生
	耳鼻科検診	5-1、2、3
25日(木)	耳鼻科検診	5-4、5 6-1、2
26日(金)	視力測定	1年生
	耳鼻科検診	6-3、4、5
30日(火)	耳鼻科検診	ひまわり、2-1、2、3

おぼえてね! ほけんしつ

○ できること

○ けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道でよく洗って・
どろをきれいにあらいながしてからきてください。



○ ぐあいがわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよ
くならないときは、おうちの人におむかえをお願い
しています。

○ なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたの
なやみ、こまっていることを話してみてください。



○ からだやこころの「べんきょう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読み
たいときは先生にひとこえかけてくださいね。

× てあての「つづき」

「きのうのしゅぶをとりかえてほしい」などはNG。
おいしゃさんに行って、ちりょうをうけましょう。



× 「のみ薬」をもらってのむ

かぜ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえま
せん。ひつような薬はじぶんで持ってきてましょう。

健康診断の役割

① みんなの成長の
様子を確かめる!

② 病気や異常が
ないか調べる。

【2測定】体操服で
おこないます。

【視力検査】メガネを持って
いる人は持って来ましょう。

ない かけんしん
内科検診



しんぞう おと ただ き
★心臓の音を正しく聞く。

せほね ようす からだ ようす
★背骨の様子や体の様子

をしっかり見る。

ぜいぜいして
いないか

むね ほね
胸の骨のかたち
いじょう
に異常はないか

しんぞう おと いじょう
心臓の音に異常
はないか

しんちよう たいじゅう
身長と体重の
バランスはと
れているか

かおいろ
顔色はいいか

ひふ
皮膚はかさか
さ、ぼつぼつ
していないか

ほね
骨がまがっていた
りしていないか

き
そのほかに気にな
るところはないか

★心臓や呼吸器、栄養状態、皮膚の状態、脊柱・胸郭・四肢の状態などに異常はないか調べます。

★学校における内科検診は、脊柱のゆがみがないかの確認や、全身の健康状態を観察します。診察に支障のない範囲で、タオルや着ていた服で身体を覆いますが、医師の診察時には上半身の服を着ずに行います。検診会場、方法などプライバシーには配慮して行います。

★タオルを使いたい人は持ってきてください。（※学校でも数枚用意しています。）。

★詳しくは、別途、お知らせ【小中学校における健康診断（内科検診）について】をご覧ください。

けんこうしんだん ふあん
健康診断のことで不安なことや
心配なことがあったら、
いつでも相談に来てください。