

ほけんだよい

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

令和7年4月

おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
4月の保健目標
きほんてき せいかつしゅうかん
基本的な生活習慣を
み
身につけよう

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。ほけんだよりは、保健室からみな

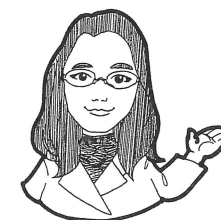
さんのこころ からだ がくしゅう やくだ じょうほう し
さんの心と体の学習に役立つ情報をお知らせするお手紙です。ずっと

げんき しているために知ってほしいことを沢山、お届けします。楽しみにして

いてくださいね。保健室の先生の名前は、光延です。見かけたら、名前を

よ呼んでくださいね。みなさんが健康に過ごせる

ようにお手伝いします。よろしくお願いします。



ほけんしつ

保健室ってどんなところ？

ほけんしつ
保健室は、「心と体の学習をする教室」・「心や体がしんどいときに元気をためるお部屋」です。下のことがあった

ときにきてください。みんなが気持ちよく使えるように、保健室に来るとき・使うときのルールを守りましょう。

けがをしたとき

「いつ」「どこで」
「どんなふうに」
けがをしたのか、
おしえてね。



しんどいとき

やすんできよう
しつへもどれると
よいね。



からだのことがしりたいとき

ほんもあるよ。



しんばいなことがあるとき

きになることは
おしえてね。



①しんどくなる・けがをして、保健室に行きたいと思ったら、担任の先生に「保健室に行きたいです」と言いましょう。

②もし、保健室のドアがしまっていたら、「コン・コン・コン」と3回ノックをしましょう。保健室に「き・た・よ」の合図だよ。

③次のことを教えてください。

・あなたの学年、クラスと名前

・いつから、何をしていた、どのようになって、今どんな状態なのか



自分のことを説明する力は、自然に身につきません。

できるように練習する時間にしようね。

④保健室にある、けがの手あてのための道具などをさわってはいけません。使い方を間違えると、けがをします。

しんどくて休んでいるお友だちが

元気をとりもどせるように、“温かい

心づかい”をよろしくね。



けんこうしんだん
健康診断の予定

よてい
あくまでも予定です。

きゅうへんこう
急な変更もあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2測定では、「 そくてい 体操服」・ たいそうふく 視力検査では、 しりよくけんさ 眼鏡 めがね を持っている人は「眼鏡 めがね 」を持てきましょう。				4／11 にそくてい 二測定 ねん 6年
14 にそくてい 二測定 ねん 3年	15 にそくてい 二測定 チャレンジ・2・4年	16 にそくてい 二測定 1・5年	17 ちょうりよくけんさ 聴力検査 チャレンジ・2・5年	18 ちょうりよくけんさ 聴力検査 3・6年
21 ちょうりよくけんさ 聴力検査 1・4年	22 しりよくけんさ 視力検査 チャレンジ・2・6年	23 しりよくけんさ 視力検査 3・4年	24 心電図検査 ねん 1年・ いちぶ 一部の人	25 しりよくけんさ 視力検査 1・5年
28	29	30	けんこうしんだん 健康診断は、まだまだ続きます。 からだ 体と こころ 心の準備 じゅんび をお願いします。 ねが	

おうちのかたへ

出席停止について

学校保健安全法に定められた感染症にかかると出席停止（症状の悪化を防ぎ、早期回復を図る。集団生活の中で、感染症を広めない）になります。例えば、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・水痘・麻しん・風しん・流行性耳下腺炎・百日咳などがあります。感染症にかかった・かかった疑いがある場合は、登校せずに必ず、医師の診察を受けてください。再登校には、所定の届が必要です。再登校日にお子さんに持たせ学校に提出してください。

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校管理下に発生した児童の災害（負傷・疾病・死亡）に関して、必要な医療費給付の制度です。災害が発生した場合は、学校までお知らせください。今年度分の掛け金は、後日学年費より徴収します。公的な医療費補償制度を利用された場合は、必ずお知らせください。

学校では飲み薬は出しません

学校には、内服薬はありません。体調不良などで回復が見られず、授業が受けることができない場合は、ご家庭に連絡しますので、お迎えをお願いします。

朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきた時、食事の時、登校の支度をして
いる時などお子さんの健康観察をお願いします。下記の項目を参考に健康
観察をしてください。「いつもと様子が違うな。」「調子が悪そうだな。」と
感じられたらお子さんの体温を測るだけでなく、体の様子などのお話を聞
いてください。朝の体温は、1日のうちで一番低いです。朝、微熱がある
と日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの受診と休養をお勧め
します。

- ☐朝はスッキリ起きましたか？
- ☐顔色は良いですか？
- ☐元気はありますか？
- ☐鼻水・鼻づまりはありませんか？
- ☐食欲はありますか？
- ☐機嫌は良いですか？
- ☐喉の痛みや咳はないですか？

