



ほけんだより



令和8年4月
矢島小学校保健室
No.1

新年度がスタートしました。お子さんたちが毎日元気に、楽しい学校生活を送ることができるように、保健室からサポートしていきたいと思ひます。

健康のことや保健行事について、毎月「ほけんだより」を発行する予定ですので、ぜひお子さんと一緒に読んで下さい。

健康診断がはじまります

4月から健康診断がスタートします。服装や注意点を載せていますので、お子さんと一緒に確認をお願いいたします。

4月の予定

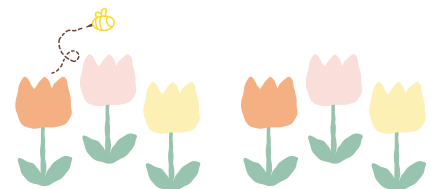
月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13 身体測定(全校)	14	15	16	17
体育着(半袖・短パン) 髪の毛を頭の上や後ろで結ばない。		保健関係書類 締め切り(全校)		
20 歯科検診① 1,3,5年生	21 心電図検査 (1・4年生)	22	23	24
給食後 きれいに 歯を磨く	体育着(半袖・短パン)			
27 歯科検診② 2,4,6年生	28	29	30 視力検査(全校)	1
			メガネ・コンタクトレンズを 忘れずにつけてくる。	

保健関係書類 提出一覧

- 保健調査票 (全校)
- 結核検診問診票 (全校)
- 脊柱・運動器問診調査票 (全校)
- フッ化物希望調査票 (全校)
- 心電図問診票 (1,4年生)
- 色覚検査同意書 (4年生)
- 血液検査同意書 (5年生)

必切 4月17日(金)

ご協力
よろしくお願ひします。



学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

内科 木村元 先生（木村医院）
歯科 甫 佞 隆 太 先生（ほかり歯科医院）
薬剤師 佐々木 正 純 先生（やしま薬局）

健康診断や健康教室、
環境検査等で
お世話になります。



※眼科検診や耳鼻科検診は学校医ではなく医師会の委嘱医が行います。

保健室でできること・できないこと

①けがの応急手当

保健室では学校でけがをしたときの**応急手当**を受けることができます。
※おうちでのけがの手当てや、同じけがを何度も手当てすることはできません。
※痛みや腫れがあって治療が必要な場合は病院を受診しましょう。

②病気の一時休養

体調が悪いときに保健室で休養することができます。回復しないときはお迎えをお願いしてお家に帰ることもあります。

早退の目安

- 体温が37.5°以上の場合
※周りの感染状況によっては、体温が37.5°以下の場合でも早退をお願いする場合があります。
- 1時間以上休養しても回復しない場合

いちにち げんき ための 朝の過ごし方
一日の元気のための朝の過ごし方

いちにちげんき すごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち 毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

- 1 早起しよう
- 2 日の光を浴びよう
- 3 朝ごはんを食べよう
- 4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。