



令和6年4月9日

No.1

湊小学校 保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう！

1年生のみなさん御入学おめでとうございます❀2年生以上の方みなさん、御進級おめでとうございます！保健室では、湊小学校のみなさんが、健康で元気に学校生活を送られるよう支えていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお願ひします！

令和6年度がスタートしました。春休み中に、心と体の栄養を蓄えて、気持ちもリフレッシュできましたか？これから様々な学校行事が盛りだくさんです。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムをより意識して生活し、新年度よいスタートをきれるようにしていきましょう！



- 内科 佐藤 純先生（中浦内科）
- 班目 仁先生（まだらめ内科）
- 二宮 健次先生（二宮外科）
- 歯科 及川 芳明先生（及川歯科クリニック）
- 眼科 佐久間 健彦先生（佐久間眼科）
- 耳鼻科 六郷 正暁先生（六郷耳鼻科）
- 薬剤師 丸山 順子先生（キクユウ薬局）

～今年度の健康診断スケジュール～



早速、10日（水）から健康診断が始まります。保健関係配付物が年度初めは多くありますので、記入や確認等御協力よろしくお願ひいたします。

実施日	検診項目	対象学年	実施日	検診項目	対象学年
4月10日（水）	身体計測① 視力検査①	1・2年生	5月1日（水）	心臓病検診	1・4年生
4月11日（木）	身体計測② 視力検査②	3～6年生	5月22日（水）	歯科健診	全学年
4月24日（水） 予備日：28日	尿検査	全学年	6月11日（火）	内科検診①	3～6年
			6月13日（木）	内科検診②	1・2年

身体計測で調べること

身体計測では身長と体重をはかって、1年間でみなさんがどのくらい成長したかを調べます。自分のからだの成長を知ることは、健康であるためにとても大切です。

身長

+

体重

=

自分のからだの成長を知る

さっそく10日（水）から身体計測を行います！

★運動着（半そで・短パン）忘れずに★

自分で髪を結び直すことが難しい人は、ポニーテールなど頭の高い位置に結ぶ髪型は控えましょう。

視力検査で調べること

視力検査では、ものがどのくらい見えているかを調べます。右目と左目で別々に、黒い輪の切れている方向（上・下・右・左）を答えます。

A: 視力 1.0 以上

…勉強や運動をするのに、十分な視力です。

B: 視力 0.9 ~ 0.7

…黒板の文字が見えにくい場合があります。

C: 視力 0.6 ~ 0.3

…メガネ等が必要な場合があります。

D: 視力 0.3 未満…メガネ等が必要です。

…眼科で検査を受けましょう。

授業中のみメガネを使用している人は、忘れずに持ってきてきましょう！

おうちの方へ 保健関係書類配付しました！！

2～6年生は始業式の日（8日）、1年生は本日保健関係書類を配付いたしました。御記入の上、お子さんを通して15日（月）までに学級担任へ提出をよろしくお願いいたします。なお、保健関係の書類は中学校まで使用するため、紛失等がないようお気を付けください。

【1年生】

- ① 保健調査票
- ② 日本スポーツ振興センター加入同意書

【2～6年生】

- ① 保健調査票

保健室でできること◎

◎ケガの救急処置



◎心配事や悩み等の相談



◎体や健康について学ぶ



◎具合が悪い時の一時休養



できないこと✖



✖継続した手当はできません



✖お薬はだせません