



令和7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年生以上のみなさん進級おめでとうございます！湊小学校3年目になります、養護教諭の千葉美佳です。健康で元気に学校生活を過ごせるようサポートしていきたいと思っています。今年度もどうぞよろしくお願いします！

令和7年度がスタートしました。春休みで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）
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～

実施日	検診項目	対象学年
4月10日（木）	身体計測① 視力検査①	3～6年生
4月11日（金）	身体計測② 視力検査②	1・2年生
5月1日（木） 予備日：2日	尿検査	全学年
5月2日（金）	心臓病検診	1・4年
5月27日（火）	歯科検診	全学年

実施日	検診項目	対象学年
5月29日（木）	耳鼻科検診	2・4・6年
6月3日（火）	眼科検診	全学年
6月12日（木）	内科検診①	4～6年
6月13日（木）	内科検診②	1～3年

～ 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（火）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】

- ① 保健調査票
- ② 心臓病調査票
- ③ 日本スポーツ振興センター加入同意書

【2・3・5・6年】

- ① 保健調査票

【4年】

- ① 保健調査票
- ② 心臓病調査票



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が、健康でいるためにとても大切です。



さっそく10日（木）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！

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



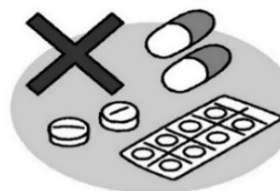
◎具合が悪い時の一時休養



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

カウンセリング 4/16(水)から始まります！

スクールカウンセラー 山川 恵里子先生

実施曜日：毎週水曜日（行事等でいらない週もあります。）

時 間：9:30~15:15

児童のみなさんやおうちの方などが対象となります。勉強のこと、発育のこと、友人関係のこと、家庭のことなど様々なお話を聞いてくださいます。相談したい場合には、担当 養護教諭 千葉までお問い合わせください。