

ほけんだより 4月

令和8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！健康で元気に学校生活を過ごせるよう保健室からサポートしていきたくと思います。今年度も
どうぞよろしくおねがいします！

令和8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されるようにしていきましょう！



- 内科 佐藤 純先生（中浦内科）
- 二宮 健次先生（二宮外科クリニック）
- 歯科 及川 瑛明先生（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13日（月）	身体計測① 視力検査①	3～6年生
4月14日（火）	身体計測② 視力検査②	1・2年生
5月12日（火）	歯科検診	全学年
5月13日（水） 予備日：14日	尿検査	全学年
5月21日（木）	心臓病検診	1・4年

実施日	検診項目	対象学年
5月27日（水）	眼科科検診	全学年
6月2日（火）	耳鼻科検診	2・4・6年
6月23日（火）	内科検診①	1～3年
6月25日（木）	内科検診②	4～6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（水）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は、健康でい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13日(月)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



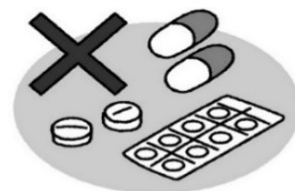
◎具合が悪い時の一時休養



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 4/15(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(行事等でいっしょらない週もあります。)

時間: 9:30~15:15 1回45分間程度

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、担任または養護教諭までお問い合わせください。