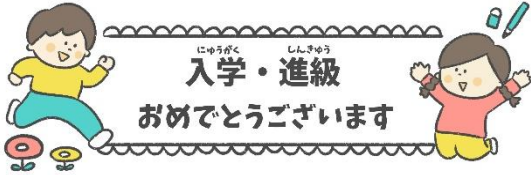


ほけんだより 4月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和8年4月10日 発



新しい年度がスタートしました。新しい生活に、ドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。4月は、知らないうちに、こころや体が疲れやすい時期です。夜は、少し早めに布団に入って、ゆっくり体を休めてくださいね。みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、吉原小学校の保健に関する取組や健康情報を「ほけんだより」で発信していきます。

今年度から吉原小学校でお世話になります。養護教諭の西脇彩衣です。

みなさんのこころも体も元気になれる、ほっとする保健室を目指してサポートしてまいります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします！



健康診断が始まります 4月 けんこうしんだん

4月13日(月)	二測定 (1~3年生)	
4月14日(火)	二測定 (4~6年生)	
4月16日(木)	視力検査 (1~3年生)	
4月17日(金)	視力検査 (4~6年生)	
4月21日(火)	内科検診 (全校)	
4月22日(水)	聴力検査 (1・2・3・5年生)	

4月から6月にかけてたくさんの検査や検診があります。健康診断を通して自分の体を知る機会にしてほしいなと思います。



今年度お世話になる学校医の先生方です

- 内科 飯田 仁 先生 (飯田クリニック)
- 歯科 山下 ひろ子先生 (山下医院)
- 耳鼻科 大江 雅代先生 (まさよクリニック)
- 眼科 藤川 正人先生 (さくら眼科クリニック)
- 薬剤師 足立 易子先生 (舞鶴共済病院)

健康診断のときも
忘れ物に気をつけて！



1 いつ
 ・お昼休み～
 ・○時間目から～
 ・○○の授業中～

2 どこで
 ・てつぼうの近くで～
 ・中央階段で～

3 だれと
 ・○年生の子と～
 ・○○さんと～
 ・自分で～

4 どうして
 ・ふざけていて…
 ・たまたま…
 ・緊張していて…
 ・寝不足で…

5 体のどこが
 ・ひざが…
 ・お腹のどのあたりが…

6 どうなった
 ・すりむきました
 ・ヤケドしました

★保健室のルール★

- 保健室はできるだけ休み時間に行く。
- 行く前に担任の先生に伝える。
- けがをしたときや体調の悪い時は、理由やどんなふうに体調が悪いのかを詳しく伝える。(左のイラストを見てね。)
- 保健室にあるものは勝手にさわらない。
 ※保健室は、病院ではないので、治療をしたり、薬を出したりすることはできません。

足の健康のために

靴のサイズは合っていますか？ 小さくてきゅうくつな靴を無理やり履くのも、大きすぎてダボダボの靴を履くのも、足の健康にはよくありません。ケガをする恐れもあります。足長（親指の先からかかとまでの長さ）、足囲（親指根元の骨が出張ったところと、小指根元の骨が出張ったところをぐるりと囲んだ長さ）を測って、自分の足に合った靴を履きましょう。靴が自分の足に合っているかどうかは、次のことをチェックしましょう。

- 【チェックポイントはここ！】
- つま先がきつすぎないか
 - 足指を動かせる余裕があるか
 - かかとに靴擦れがないか



みんなとなかよく
 するために



保護者の方へ

保健関係の書類提出をお願いします。

新年度にあたり、下記の保健関係書類を茶封筒に入れて本日配付いたしました。これらの書類は、お子様の健康状態の把握や緊急時の連絡の際にとっても重要な書類になります。お忙しいところ申し訳ありませんが、提出をよろしくお願いいたします。

- | | | |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 救急カード | <input checked="" type="checkbox"/> 保健調査票 | <input checked="" type="checkbox"/> 結核問診票 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 運動器に関する保健調査票 | <input checked="" type="checkbox"/> 家庭連絡表 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> フッ化物洗口実施についての承諾書（1年生のみ） | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 心臓病調査票・検診カード（1年生のみ） | | |

提出期限 1年生：14日（火）
 2～6年生：13日（月）