

ほけんだより 4月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年4月8日 発行

進級、おめでとうございます。新しい生活が始まり、わくわくするとともに、不安を感じている人もいないのではないのでしょうか。4月は環境が大きく変わる時期なので、普段通りの生活をしていても疲れがたまりやすくなってしまいます。いつもより休息をしっかりとって、体調を整えておきましょう。

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。今年度もよろしくお願いします。

健康診断が始まります

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と思います。

日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	
	始業式				二測定(高)	
14	15	16	17	18	19	
	二測定(低)			視力検査(低)	視力検査(高)	
2	22	23	24	25	26	27
内科検診		聴力検査 心臓検診(1年)	振休			学習参観日
2	29	30	5/1	5/	/3	5/4
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11

保護者のみなさまへお願い ～保健関係の書類提出について～

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、12日(金)までに提出をよろしくお願いいたします。

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



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)

クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

うー かん
受け方クイズ ① ○×

しんちよう はか とぎ
身長を測る時は
すこ うえ む
少し上を向く。



うーかたー
受け方クイズ 2 ○×

め うご み
目の動きを見たいので、
けん さ ちゅう め
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



うーかた
受け方クイズ ③ ○×

ら がん しりよく
裸眼の視力がわかれば
○K。メガネやコンタ
クトレンズはいらない。



うーかた
受け方クイズ 4 ○ X

みみ なか
耳の中が
み
見えやすいように、
ぜんじつ みみ
前日に耳そうじをしてお



うーかたー

受け方クイズ ⑤

ちようりょくけん こ

聴力検査は、
おと き
音が聞こえたら
お
ボタンを押してすぐに離
はな



うーかたー

受け方クイズ ⑥

あさ いちばん

朝一番の
おしっこをとる。



うーかた
受け方クイズ 7 ○ X

ちようしん き つか びと
聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
ま あいだ はな
待っている間は話してい



う かた
受け方クイズ 8 ○×

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをし



うーかた
受け方クイズ 9

どうさ
動作ができない時は、
無理に動かさない。



① ✕
少しあご
を見まし

① ✕

すこ 　 ひ 　　　　 まえ
少しあごを引いてまっすぐ前
　　み
を見ましょう。

② **X**

お医者さんの指示に合わせて、
目を動かしましょう。

③ ×

度^どがあっているかも調べるの
で、メガネやコンタクトレン
ズ^{がなら}は必ず持^もっていきましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。

☒ ☐

音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。

⑥ ○

朝一番でない、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。

7 X

心臓などの音は聴診器を使っ
ても小さいので、静かに待つ
ていきましょう。

8 X

歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。

9 ○

無理やり動かすとけがをして
しまうかもしれません。

★ — ★ — ★ — ★ — ★ ★ — ★ — ★ — ★ — ★ ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

保健室は「みんなのための場所」。

具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

にの あや
西野 綾 です

今年度もよろしく
お願いします。

せん せい とも つた
先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなると
びっくりするよ。

きず くち よご
！ 傷口が汚れているときは
 すい どう すい あら
水道水で洗う



外でケガをしたときは
特に念入りに。