

# ほけんだより 4月



2026年 4月号  
逗子市立池子小学校 保健室

＜4月の保健目標＞  
～自分のからだの  
状態について知ろう～

入学・進級おめでとうございます。新しい教室、新しい先生やお友達…新しいことばかりで、緊張している人もいるかもしれません。がんばりすぎてしまうと、心と体は、つかれてしまいます。早ね・早起きを心がけてみてくださいね。保健室から、みなさんのことを応援しています。何か困ったことがあったら、いつでも保健室にきてくださいね。

## 健康診断が始まります!



健康診断では、学校生活を元気に送ることができるかをみるために、体のいろいろなことを調べます。そして、自分の体について知ることができ、健康について考えるチャンスです。  
〈健康診断での約束〉を読んで、受けましょう。

### 健康診断での約束

- ★前日は、お風呂に入って、体をせいけつにし、早めに寝て体調をととのえましょう。
- ★検査のじゃまにならない髪型にしましょう。(長い人は、低い位置で結ぶ、前髪は、目や耳がかくれなくするようにする。)
- ★歯をしっかりとみがきましょう。
- ★健康診断の最中は、おしゃべりをせず、静かに順番を待ちましょう。
- ★学校医の先生に、あいさつをしましょう。
- ★他の人の結果をのぞいたり、くらべたりしないようにしましょう。
- ★メガネを使っている人は忘れずに。

## 健康診断の日程

☆保護者の方も一緒にご確認ください。

4月		5月		6月	
4/8 (水)	視力 (2.4.6年)	5/7 (木)	眼科 (2.6年)	6/12 (金)	歯科 (1.2年)
4/9 (木)	視力 (1.3.5年)	5/8 (金)	尿検査 2次	6/16 (火)	歯科 (4.6年)
4/10 (金)	心電図 (1年)	5/12 (火)	内科 (1.4年)	6/16 (火)	心電図 (2次) ※
4/14 (火)	発育測定 (4.5.6年)	5/12 (火)	心電図 (欠席者) ※	6/26 (金)	歯科 (3.5年)
4/15 (水)	発育測定 (1.2.3年)	5/13 (水)	耳鼻科 (2.5年)	※5/15 (金) の尿検査回収は、保護者の方に逗葉地域医療センターへ検体を提出してもらいます。(9時～11時受付) ※5/12 (火)、6/16 (火) の心電図検査の対象となった場合は、保護者の方と一緒に逗葉地域医療センターにて検査します。	
4/22 (水)	尿検査 1次 (全員) ※学校で回収	5/15 (金)	尿検査 (1次最終) ※		
4/28 (火)	内科 (2.6年)	5/21 (木)	眼科 (1.5年)		
4/30 (木)	聴力 (1.2.3.5年)	5/26 (火)	内科 (3.5年)		
		5/28 (木)	眼科 (3.4年)		

※尿検査や心電図検査にて2次検査の対象となった場合、対象者に改めて詳細をお伝えいたします。



◎できること

◎けがの応急手当

◎体調が悪い時の「休養」

→保健室での休養は、1時間が目安です。

◎悩みや困っていることの「相談」

◎身長・体重などの測定

◎着がえをかりる



×できないこと

×翌日以降の継続したけがの手当て

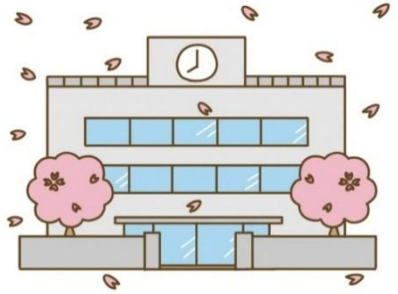
→治りが悪いときは、受診を！

×薬をあげること

→<学校での薬の取り扱いについて>  
を確認してください。

☆保護者の方も一緒にご確認ください。

# ほけんしつのルール



保健室は、みんなのためのものです。保健室にくるときは、次のルールを守りましょう。みんなが安心して保健室を使えるように、協力してくださいね。

●先生に知らせてから保健室に行く

●クラスとお名前を伝えよう

●けがをしたところや、具合の悪いところを伝えよう

●休んでいる人がいるときは、とくに静かにしよう

●保健室ものを使ったり、本を読みたいときは、

先生に伝えてから使おう

●保健室で使ったものは、もとの場所にもどそう

## 保護者の方へ



### <早退の場合>

☆1時間休養しても回復しないとき

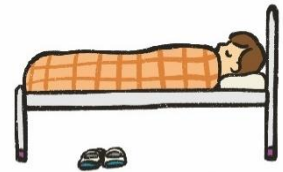
☆37.5℃以上の発熱、またはこれから熱が高くなると予想されるとき

☆下痢や嘔吐が頻回にあるとき

☆感染症（インフルエンザやノロウイルス等）が流行しているときの体調不良者

☆給食がほとんど食べられない

☆授業の継続が困難と思われるとき



薬の取り間違いや、誤った使用方法を防ぐために、以下の内容をご確認の上、ご理解ご協力をお願いいたします。

### <学校での薬の取り扱いについて>

①学校で教職員が薬を飲ませることは認められていません。

②児童の薬の管理は、お子さま本人が保持することを原則とします。（薬を入れるジップロック等にも記名してください。）

③学校で薬を服用する場合は、お子さまが持参し自分で飲めるようご家庭でご指導ください。

補助が必要な場合は、ご相談ください。

④薬を服用した場合は、服用したことを確認してもらうため、空袋は捨てずに持ち帰らせます。

⑤学校に薬を持ってくる場合は、担任に電話や連絡帳にて伝えるようにしてください。（マチコミのみでのご連絡はお控えください。）