

ひだまり4月号



令和8年4月14日
 牧之原市立菅山小学校
 ほけんしつ

新入生を迎え、今年度が始まりました。これから始まる1年に、お子様はドキドキ、ワクワクでいっぱいのご様子でしょう。ほけんだよりでは、学校での保健行事や健康に関する情報をお知らせします。お子様と一緒に御覧ください。子供たちが心も体も元気いっぱい学校生活を送ることができるよう、保健室からも支えていきます。一年間よろしくお願いたします。

養護教諭 石田 麻悠子 (いしだ まゆこ)



がつ けんこうしんだん 4月の健康診断

けんこうしんだん 健康診断	たいしょう 対象	ひづけ 日付	びこう 備考
しりょくけんさ 視力検査	ぜんがくねん 全学年	4月9日(木)～	みる力を調べます。 ※実施中
しんたいそくてい 身体測定	ぜんがくねん 全学年	4月10日(金)	身長と体重を測ります。 ※実施済み
にょうけんさ 尿検査 (一次)	ぜんがくねん 全学年	4月16日(木) 4月17日(金)	腎臓(おしっこをつくる)の 状態を調べます。
にょうけんさ 尿検査 (二次)	ぜんがくねん 全学年	4月23日(木) 4月24日(金)	・前日に検査用品を配ります。 ・当日朝一番に採尿してください。
がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	4月28日(火)	目の状態を調べます。 ・髪の毛が目にかからないようにしまし しょう。
ちやうりょくけんさ 聴力検査	1, 2, 3, 5年	4月30日(木)	聞こえを調べます。 ・耳の掃除をしておきましょう。
しんでんずけんさ 心電図検査	1, 4年	5月18日(月)	・心臓の状態を調べます。
せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病 予防検診	4年(希望者)	※問診票4月中 に配付	・採血をして、健康の状態を調べます。



にょうけんさ 尿検査について

腎臓の状態を正確に調べるため、前日や当日は以下の点に注意しましょう。

★前日の夜は、トイレに行ってから寝ましょう。

★ビタミンCが入ったお茶やウーロン茶、ジュース、薬は飲まないようにしましょう。

★当日は、朝一番の尿をとります。(少し排尿してから、中間の尿をとります。)



みんなの保健室です。ルールを守ろう！

ほけんしつに
いってきます。



- ❀ 担任の先生（授業をしている先生）に保健室へ行くことを伝えてから来ましょう。
- ❀ 保健室に入るときは、「失礼します。〇年〇〇〇〇です。けがをしたので来ました。」など、自分の名前や、来た理由を伝えましょう。相手に「伝える」ことを意識して言えると良いですね。
- ❀ 保健室に先生がいないときには、勝手に入らず、職員室の先生に声をかけましょう。
- ❀ 保健室にあるものは、勝手にさわらないようにしましょう。

こんなときは、保健室に来てください。

ひとりで抱え込まないでね



けがをしたとき
けがの手当てをします。
すりきずは、洗ってから
きてね。

体調が悪いとき
体温を測ったり
休んだりします。

お話をしたいとき
悩みや困ったことがある
ときは、一緒に考え
ます。



健康診断の書類等について

- ・問診票を持ち帰りましたら、漏れのないように記入して、期日までに御提出をお願いします。
- ・健康診断後に、健康手帳を配付します。「保護者確認」欄に、押印またはサインをお願いします。
- ・健康診断の結果、受診が必要となった場合には、治療の通知を出します。お子様の健康のため、早めの受診をお願いします。（特に眼科・耳鼻科については、プール前の受診をお勧めしています。）

スポーツ振興センター（災害共済給付）について

学校管理下のケガ等については、スポーツ振興センター給付制度を優先して御利用ください。
ただし、治療費総額が1,500円未満の場合は、医療助成制度を使ってください。
御不明点等ありましたら養護教諭まで御連絡ください。