

ほけんだより



2026.4.8
奥小保健室
伊波奈津美

奥小学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい学年が始まりました。1つ学年が上がり、ドキドキ・ワクワクしていることと思います。新しい学年でも、みなさんが心と体を大切に、しっかり学び、しっかり寝て、しっかり食べて、元気いっぱい・夢いっぱいな健康な1年を過ごしてほしいと願っています

保健室では、みなさんが毎日を安全に楽しく過ごせるよう、保護者のみなさまと協力してサポートしていきます。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

最後になりますが、保護者のみなさま、ぜひこのメッセージをお子さんと一緒に読み上げて、新しい生活へのエールを送っていただければ幸いです。



学校医の紹介

学校医 壇充 先生
(東部へき地診療所)

学校歯科医 石川 靖 先生
(辺士名歯科診療所)

学校薬剤師 村上 市子 先生
(さくら薬局)



健康診断

がはじまります



検査項目	対象学年	日程	検査項目	対象学年	日程
保健調査票提出 ぎょう虫:セロファン配布 尿検査:容器配布	全学年 1・2・3年 全学年	4/8	視力検査 聴力検査 心電図検査	全学年 1・2・5年 1年	4/10
発育測定 (体育着着用)	全学年	4/9	歯科検診	全学年	4/15
ぎょう虫検査提出 尿検査提出	1・2・3年 全学年	4/10	耳鼻科検診	全学年	4/16
			内科検診 (体育着着用)	全学年	5/14

発育測定・・・はかりやすい髪型にしてきてね

耳鼻咽喉科検診・・・口鼻耳を清潔にしてきてね

視力検査・・・(いつも、時々)メガネしている人は持ってきてね

歯科検診・・・忘れずに歯みがきしてきてね

みんな大きくなって
いるかな？



保護者の皆さまへ



1

毎朝の健康観察をお願いします

朝の健康観察・ふれあいタイム「見て/触れて/声かけて」をお願いします。顔色、食欲、元気の様子を確認してください。いつもと比べて様子が違う・体調が悪いなどの場合は、病院を受診するか、またはご家庭で安静に過ごして様子を見ていただくよう、お願いします。

2

スポーツ振興センターについて

学校管理下でのけがについて、医療費の一部が給付される制度です。対象となる場合は、学校へご連絡ください。

3

提出物について

保健関係書類の提出をお願いします。

- ①保健調査票(保護者の押印またはサイン)、
- ②各検診・問診、は全員記入が必要です。

4

欠席の連絡について

欠席の連絡は、「すぐーる」か「お電話」でお願いいたします。お電話の場合は、8:00から8:15の間にいただけますと幸いです。

健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞きとれなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

