

## 進級おめでとうございます！

新しい年度がスタートしました。新しい教室、新しい先生、新しいお友達と環境が変わり、ワクワクやドキドキで胸がいっぱいだと思います。保健室から皆さんが充実した学校生活を送れるように、体や心の健康について、サポートしていきます。

皆さんの心と体が健やかに成長していきますように♪



養護教諭の久手堅ルル花と申します。大北っ子の心と体の健康づくりのために、保護者の皆様と力を合わせて取り組んでいけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



## 保健室はこんなところです

できること



できないこと

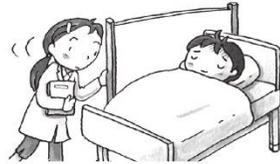
### ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



### 体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



### 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



### 体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



### 薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



### 治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でしてもらってくださいね。



**毎朝 チェックしよう！**

寝起きはよかったですか？  食欲はありますか？

何時に寝ればスッキリ起きられるかな？ 脳やからだのエネルギーになる糖質はおすすめ

熱っぽくないですか？  ウンチはできましたか？  頭やお腹、他にも痛いところはありますか？

自分の平熱を知っておきましょう 朝ごはんの後に「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、きちんと耳を傾けよう +

**あいさつ プレゼント がくれる**

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

**気持ちが前向きになる**

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！

**友だちとなかよくなるきっかけに**

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

- \*。 保護者の皆さまへ 。\*
- 3月に配布しています『保健関係調査物』の提出日は、4月9日(水)となっています。子ども達の健康管理のための重要な調査物となっています。記入もれや提出忘れのないようご協力よろしくお願いします。  
※保健関係調査物は、全児童へ配布しています。紛失した場合は、担任へ声かけください。
  - 4月8日から「給食後の歯みがき」を開始しています。ご家庭で①歯ブラシ②コップ(プラスチック製)③ハンカチの準備をお願いします。また、毎月第1金曜日に、歯ブラシとコップを持ち帰らせます。コップが汚れていないか、破損していないか、歯ブラシの毛が開いていないか、汚れていないか等の点検をお願いします。  
※1年生は、5月頃から給食後の歯みがきを開始する予定です。

# ？ どうして毎年『健康診断』をするの ？

定期健康診断は、年に1度実施することが『学校保健安全法』で決まっています。何よりも、皆さんが学校生活を健康に過ごすための大切な手がかりとなります！



## ～ 定期健康診断をただ受けるだけじゃもったいない ～

**みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます**

詳しい検査や治療を受けるきっかけに

**自分の体のことがわかります**

成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに

**自分の体のことを考える機会です**

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう

## 健康診断

## こんなことを調べます

**身長  
体重  
身体測定**

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

**目  
眼科検診、視力検査**

見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

**耳・鼻  
耳鼻科検診、聴力検査**

聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

**おしっこ  
検尿**

おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

**歯  
歯科健診**

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

**心臓  
肺  
内科検診**

からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかにも目やのどの様子、皮ふの病気がないか、栄養状態なども診ています

**骨  
関節  
運動器検診**

動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

## 健康診断の日程と留意点

| 項目          | 対象        | 実施日                  | 留意点                               |
|-------------|-----------|----------------------|-----------------------------------|
| 身体測定        | 6年生       | 4月11日(金)             | 体育着着用                             |
|             | 5年生       | 4月14日(月)             | 体育着着用                             |
|             | 4年生       | 4月15日(火)             | 体育着着用                             |
|             | 3年生       | 4月16日(水)             | 体育着着用                             |
|             | 2年生       | 4月17日(木)             | 体育着着用                             |
|             | 1年生       | 4月18日(金)             | 体育着着用                             |
| 尿<br>ぎょう虫検査 | 全学年       | 4月21日(月)<br>4月22日(火) | 9:30までに保健室へ提出！※検査機関回収後は受け取りできません。 |
|             | 1～3年      |                      |                                   |
| 耳鼻咽喉科健診     | 全学年       | 4月24日(木)             |                                   |
| 内科健診        | 1・2・3年生   | 5月7日(水)              | ゆるめのTシャツを着用<br>※ワンピースやつなぎの服はさける。  |
|             | 4・5・6年生   | 5月21日(水)             |                                   |
|             | 未検者       | 6月18日(水)             |                                   |
| 心電図検査       | 1年生       | 5月13日(火)             | 体育着着用                             |
| 歯科健診        | 1・2・3年生   | 5月15日(木)             | 朝食後の歯みがきを忘れずに！                    |
|             | 4・5・6年生   | 5月29日(木)             |                                   |
|             | 予備日       | 6月12日(木)             |                                   |
| 聴力検査        | 1・2・3・5年生 | 5月20日(火)             |                                   |
| 視力検査        | 全学年       | 5月23日(金)             | メガネを着用している児童は忘れずに持参               |

### ★大北っ子の健康を支えてくれる学校四師と検査機関を紹介します★

- ★学校医：城間 直秀 先生（おおきた子どもクリニック）
- ★学校歯科医：光安 泉 先生（はな歯科医院）
- ★学校耳鼻科医：新垣 香太 先生（耳鼻咽喉科かおる医院）
- ★学校薬剤師：比嘉 綾子 先生（県立中部病院）
- ★検査機関：沖縄県健康づくり財団



### \*・保護者の皆様へ・\*

治療や検査が必要と判断された場合は、早めにお知らせしますので、内容を確認していただきますようお願いいたします。また、治療や受診の結果は、学級担任へ提出していただきますようご協力お願いいたします。

