



# ほけんだより

令和8年4月9日発行  
山の手南小学校  
保健室

いよいよ新学期がスタートしました。どの学年の子どもも、新しい環境に少し緊張しながらも、一つ大人に近付いてさらに活躍してくれることと思います。今年度、お子さんが健やかに笑顔で学校生活を送れるよう、保健室から応援してまいります。「ほけんだより」を通して、お知らせや子どもたちの様子などをお伝えしていきます。ご相談や気になることなどがありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭 板谷 未希



## 生活リズムを整え、抵抗力を高めよう!

入学、進級で環境が変わった4月は、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくるようにしてください。

### 早寝早起きをする

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### 朝ご飯はしっかり食べる

ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちを出す

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくるようにしてください。



## 登校前の体調チェック

学校では毎朝、お子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも、登校前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- 平熱ですか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌は悪くありませんか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 健康診断について



健康診断は、病気や体の異常を早期に発見するための大切な行事です。また、子どもたちが自分の体や成長に興味をもち、自分の健康状態を知り、大切にしようとする気持ちを育てる機会でもあります。

二	13日(月)	5年生	6年生	視	10日(金)	6年生	17日(金)	5年生
計	14日(火)	3年生	4年生	力	20日(月)	3年生	22日(水)	4年生
測	15日(水)	2年生	さくらルーム	検	23日(木)	2年生		
				査	27日(月)	1年生	さくらルーム	

身長・体重を測定し、体がバランスよく発育しているかをみます。髪の毛を頭の上・後ろで結ばないようお願いいたします。

二計測の結果の記録用紙を持ち帰ってまいりますので、お子さんと一緒にご確認いただければと思います。身長や体重は個人差があるものですので、他人と比較するのではなく、お子さんの昨年の結果と比較して成長を確認していただければと思います。

視力検査は、お子さんが学習に支障のない見え方をしているかを調べる検査です。普段、めがねを使用しているお子さんには、めがねを忘れずに持たせてください。視力は、その日の目の状態や、光の具合によって変化するものです。視力検査の結果は、検査時の視力とお考えください。検査結果は、視力が0.9以下(B~D)のお子さんにお知らせします。お子さんと相談し、眼科を受診してください。

# 結果のお知らせについて



各検査の結果は、異常の疑いがある場合のみ、“〇〇検査（検診）結果のお知らせ”でお知らせいたします。すでに病院で受診している児童や、定期的にあるいは継続的に治療や指導を受けている児童は、報告書提出のために受診する必要はありません。差し支えなければ、お手数ですが保護者の方が現在までの状況や経過を記入して報告書を提出していただくか、次回受診後に結果を記入し提出していただければと思います。

学校の健康診断は、あくまでも疑わしいというものを見付けるためのもので、病気などを確定するものではありません。異常の疑いがある場合は、できる限り専門医で再度調べてもらう必要があります。



## お世話になる校医さん ～一年間よろしくお祈りします～

学校内科医	今村 啓作 先生	西) 八軒1西1	すずらん小児科
学校歯科医	畑山 秀一 先生	西) 山の手2-3	山の手歯科診療所
学校眼科医	佐藤 出 先生	西) 西町北8	花田眼科
学校耳鼻科医	樋口 栄作 先生	西) 山の手1-6	ひぐち耳鼻咽喉科
学校薬剤師	山田 僚子 先生	西) 琴似1-5	琴似調剤薬局



## 保健室はこんなところ！

- ◎けがの応急手当てをします。
- ◎体調が悪いときに、休ませて様子を見ることがあります。  
※治療をする場ではないので、内服薬は使用できません。
- ◎心身の健康に心配なことがあるときには、一緒に考えたり、アドバイスをしたりします。
- ◎健康な学校生活を送るための情報をお知らせします。

☆医療機関を受診する必要があると判断される場合や、発熱や体調の回復が難しい場合は、保護者の方に連絡し、お迎えをお願いします。

