

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい年度、1つ上の学年に進級し、新しいクラスでの生活が始まりましたね。クラス替えがあった人、なかった人、それぞれですが、ワクワクな気持ちでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安な気持ちでいる人もいるのではないのでしょうか。少しずつ新しい環境にも慣れていけるといいですね。

### 保健室



養護の中島綾子（りょうこ）です。保健室では怪我をした時や具合が悪くなった時はもちろん、困ったことがあった時など、いつでも保健室に来てください。保健室は、みなさんが体のことを知りたいと思った時や、身長や体重を測りたいと思った時にも来てもらってよい場所です。みなさんが元気いっぱい過ごすことができるよう、お手伝いをしていきます！よろしくお願ひします。

## 保健室はこんなところ



保健室

怪我の手当てを  
するところ。  
保健室に行く前にすり傷を洗う、鼻血が出た時は鼻をつまんでからくるなど、自分でできることは自分でしてから来てください。



お腹が痛い、頭が痛いなど、調子が悪い時、一時的に休養をすることが  
できる場所です。  
保健室には静かに休みたい人もいますので、静かに過ごすことができるようご協力お願ひします。



困ったことや心配なこと、不安なことがある時には、一人で悩まずに、ぜひお話をしにきてください。お話をすることで、気持ちがすっきりすることがありますよ。



保健室では、自分の身長や体重を測ったりすることもできます。自分の成長が気になる時には、いつでもどうぞ！  
体のことや成長のことが書いてある本などもあります。知りたいことがあれば聞いてください。



### 保健室利用のお約束

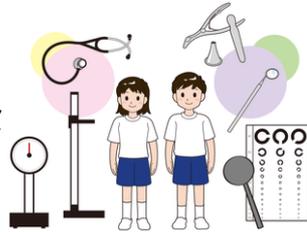


- 怪我をしたり、具合が悪くなったりして、保健室に行く時は、必ず担任の先生に伝えてから保健室に行くようにしてください。担任の先生にだまってきてしまうと、急にいなくなって、心配してしまうので、お知らせしてください。
- 具合が悪くて、休んでいる人もいますので、保健室では静かに過ごしてください。
- 保健室の物を使う時には、必ず声をかけてください。
- 保健室は病院ではありません。「昨日の怪我のガーゼを取り換えてください」ということはできません。一時的な応急処置をする場所です。痛みが治まらない場合には、病院でみてもらってください。
- 保健室でお薬をお渡しすることはできません。



# 健康診断 自分の体を知るチャンス!!!

健康診断がはじまります。毎年4~6月の時期に行う健康診断ですが、ただただ受けるだけではなく、何を調べているのか、これを調べることで、どんなことがわかるのか? 自分自身で考えながら受けてください。



健康診断は、みなさんが毎日学校にきて勉強をしたり、友達と楽しく遊んだりすることができるよう「病気はないか」「生活で注意するところはどんなところか」「身長、体重は順調に増えているか」など確認する大切なものです。そして、自分の体について知ることができる1年に1度のチャンスです。大切な健康を守るため、じぶんでできることを考える機会にしてほしいと思います。

## どんなことを調べるの? どんなことがわかるの?



**視力検査**  
目の見え方



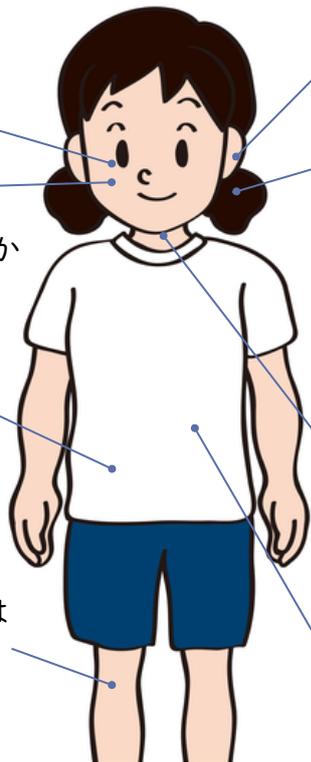
**眼科検診**  
目や目の周りに病気はないか



**尿検査**  
じん臓病や糖尿病などの病気はないか



**運動器健診**  
手や足、骨・関節に病気はないか



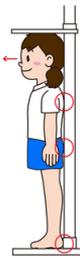
**聴力検査**  
耳の聞こえの様子



**耳鼻科検診**  
耳・鼻・のどに病気はないか



**身体測定**  
身長は順調に伸びているか、  
体重は順調に増えているか。



**歯科検診**  
むし歯はないか。  
歯ぐき、顎に病気はないか



**内科検診**  
心臓や肺、皮膚の様子、栄養がとれているか。

## 治療のお知らせをもらったら

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、お知らせをだします。お知らせをもらった場合には、早めに専門医を受診してください。



また、「異常がなかったから終わり」ということではなく、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど、「変化」に着目することが大切です。身長や体重などの成長には個人差がありますので、自分の結果を他の人と比べる必要はありません。

## おうちの方へ

養護の中島です。本年度もお子様が元気に学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

4月から健康診断がはじまります。配布資料などよくご確認いただき、提出の締め切り等ご協力お願いいたします。健康診断の結果、治療等が必要な場合には、お知らせをお渡しさせていただきます。できるだけ早い時期に専門医を受診していただき、結果を学校にお知らせください。

学校生活が始まり、新しい環境に慣れるまでには少し時間がかかるかもしれません。登校前には、体調不良等はないか健康観察をした上で、お子様を送り出させていただきますようお願いいたします。学校生活でご心配なことがございましたら、ぜひご連絡ください。

よろしくお願いいたします。