



NO.1 2025年4月7日 御杖小学校・中学校 保健室

入学・進級おめでとう



入学・進級おめでとうございます。
新しい教室、新しい先生や友だちなど
に出会うのは、ワクワクしますね。でも、「大丈夫かな？」と不安になることもあるかもしれません。

そんなときでも、大丈夫！ 学校には「ほけんしつ」があります。

「ほけんしつ」では、心や体のなやみを相談できます。ケガをしたり、気分が悪かったりするなど何か困ったことがあるとき、悩みがあるときは、ほけんしつに来てください。ほけんしつは、いつでもみんなの心と体の成長を応援しています！



入学・進級おめでとうございます。
今年も養護教諭は小中で一人です。
みなさんが元気に過ごせるように
がんばります!どうぞよろしく!



健康診断日程表

- 4/ 7 (月) 保健・健康調査票の返却 (自分の学年に記入、捺印して提出)
(小 中 1年生は8日に配布します。)
- 9 (水) 身体測定、視力検査、聴力検査 (小学生)
- 10 (木) 身体測定、視力検査、聴力検査 (中学生)
- 18 (金) 検尿 (全校生)
- 30 (水) 心電図検診 (小 中 1年生のみ) 9:30~
- 30 (水) 運動器に関する保健調査票と結核検診問診票を配布 (5/8までに記入して提出してください)
- 5/ 8 (木) 検尿 (二次)
- 12 (月) 歯科健診 (全校生) 1:40~
- 13 (火) 内科健診 (全校生) 9:30~

メガネを持っている人はメガネをかけて検査します。



保護者の方へ

～朝の健康観察について～

お子さんが楽しく、元気に学校生活を送れるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登校前の朝の健康観察をお願いします。

ココをチェック!

- ☒ ぐっすり眠れている
- ☒ いつもと変わりがなく元気そう (頭やおなかなどを痛がる様子はない)
- ☒ 朝ごはんを食べた
- ☒ 発熱していない
- ☒ 表情は明るい

もしお子さんの体調面や心理面で何か気にかかることがありましたら、担任・養護教諭までお気軽にご相談ください。お子さんの健康を守り、成長を見守る「チーム」として、一緒にサポートしていきましょう。



保健室はこんなところですよ

できること

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などは、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。



できないこと

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すてもらってくださいね。



保

健

室

利

用

の

ル

ー

ル

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとはみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック! ✓

- ☐ スッキリ起きられた
- ☐ 朝ごはんをおいしく食べられた
- ☐ うんちが気持ちよく出た
- ☐ せき・くしゃみをしていない
- ☐ 熱がない
- ☐ どこにも痛いところがない
- ☐ 笑顔いっぱい♪

