

4月のほけんだより

福井市順化小学校 保健室 令和7年4月11日発行

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2～6年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい学年での生活に希望をふくらませ、やる気に満ちあふれている人も多いのではないのでしょうか？

4月・5月には、1年間を元気に過ごすための「健康診断」があります。正しく受けて、これから始まる1年間を元気いっぱいにご過ごしていきましょう！

ほけんしつ みんなの保健室です！

あ 合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。

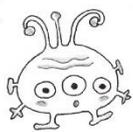
に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは

に
言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

。

- ① 自分のものにしていい
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



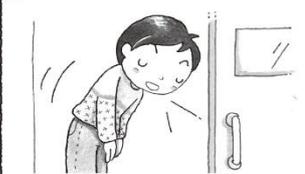
こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいなくて、友だちに先生に伝えるようお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるととってもいいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や水のう、湯たんぼなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

4月の保健目標：自分の体を知ろう

☆健康診断が始まります

来週から健康診断が始まります。健康診断は自分の体のことを知る絶好の機会です。健康診断では、体の発育や発達の様子を調べたり、病気や異常を早期発見したりして、元気に学校生活を送るための準備をします。異常がなかった人は、今の状態をキープできるように、治療が必要となることが見つかった人は早めに治療を受けましょう！

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？

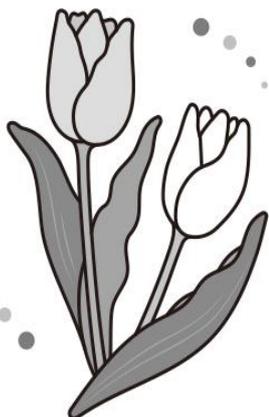
おしっこ
検尿
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

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、ほかに目のやどの様子、皮膚の病気がないか、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？

※福井市では眼科検診・耳鼻科健診は問診票での紙面検診です。運動器検診は内科検診と同時に行います。



「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。