



ほけんだより

令和8年4月9日
水見市立朝日丘小学校
保健室 No.2



ご進級おめでとうございます。保健室では、みなさんと一緒に心と体について考え、サポートしていきます。けがをしたときや、体調が悪いときだけではなく、相談したいときや、心や体のことで知りたいことがあるとき等、いつでも気軽に保健室に来てくださいね。今年度も、よろしくお祈いします♪

新しい環境での体調

環境が変わるこの季節は、緊張したり、不安になったりと、いつもよりも疲れやすいです。ゆっくりお風呂に浸かったり、早めに布団に入ったりして体を休めましょう。



保健室は、どんな場所？

- けがの手当をします。
 - 体調が悪いときは、休むことができます。
 - 困ったときや、悩んだときは、相談にのります。
 - 身長・体重・視力を測ることができます。
 - 健康についての本を読むことができます。
- ★「いつでも」「だれでも」きてもよい場所です。



春は、健康診断の季節です☆

項目	実施月日	対象学年	注意事項
身体測定 視力検査	14日(火)	2・1年	<ul style="list-style-type: none"> ・半袖・短パンの体操服で行います。忘れずに着用して登校してください。 ・計測時、長い髪は横で2つに結びます。 ・メガネを使っている人は持って来てください。
	15日(水)	3・4年	
	16日(木)	5・6年	
耳鼻科検診	17日(金)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単に耳掃除をしておいてください。



※このほかに、1・2・3・5年生は、聴力検査も実施します。

※身体計測の結果は、すべての健康診断が終了した後に「健康カード」にてお知らせします。視力検査の結果は、検査終了後に「視力カード」にてお知らせします。各検診において、受診が必要なお子さんには、「受診のお願い」を配付します。(6月の歯科検診のみ、疾病の有無に関わらず、全員に結果をお渡しします。)

【保護者の方へ】

○保健調査票について

「保健調査票」の表面は、必要事項を追加で記入してください。変更があれば、赤色で訂正してください。裏面は、今年度の学年の欄に、現在の健康状態について記入(○や斜線)し、捺印をお願いします。

○緊急連絡カードについて

「緊急連絡カード」は、変更があれば二重線を引き、赤色で訂正してください。

お忙しい中申し訳ございませんが、4月13日(月)までに担任に提出をお願いします。