

# 保健だより No.1

令和7年4月7日（月）  
睦合小学校 保健室  
文責：大和田葉月

お子さんのご入学・ご進級おめでとうございます。元気な2名の1年生を迎え、睦合小学校の新しい1年がスタートしました。

子どもたちの笑顔があふれる学校生活になるよう、保健室から応援していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



## 健康診断スケジュール

今年度は、下記の日程で健康診断を行いますので、服装等の準備をよろしくお願いいたします。

検査項目	月 日	対象学年	服装その他
発育測定 身長・体重 (全学年)	4 / 8 (火)	5・6年	発育測定は、 <u>運動着の半袖・半ズボン着用</u> で行いますので、記名などの準備をお願いします。髪の毛の長いお子さんは、頭の上で <b>ならず、耳の下で結んで</b> ください。 耳の掃除をしておきましょう。
	4 / 9 (水)	3・4年	
聴力検査 (1・2・3・5年)	4 / 10 (木)	1・2年	前日は早めに就寝しましょう。 <u>メガネがある人は持って</u> きましょう。
視力検査 (全学年)		4年の希望者	メガネがある人は持ってきましょう。 (後日希望の有無に関する文書を配付します)
色覚検査	4月下旬	4年の希望者	メガネがある人は持ってきましょう。 (後日希望の有無に関する文書を配付します)
尿検査 (全学年)	4 / 22 (火)	全学年	<u>21日(月)に容器とプリント</u> を配付します。
歯科検診 (全学年)	4 / 24 (木)	全学年	ていねいに、歯をみがきましょう。
心電図検査 (1・4年)	4 / 28 (月)	1・4年	運動着の <u>半袖・半ズボン着用</u> で行いますので、記名などの準備をお願いします。
内科検診 (全学年)	4 / 30 (水)	全学年	前日には入浴して、身体を清潔にしておきましょう。

# 今年度お世話になる 睦合小学校の学校医・ 学校歯科医の先生です



学校医：大西 周子先生（公立藤田総合病院）  
学校医：野沢ルリ子先生（公立藤田総合病院）  
学校歯科医：佐々木徹先生（トオル歯科医院）

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

## はじめまして！養護教諭の大和田葉月です。

睦合小学校の子ども達がすくすくと成長し、健康で充実した学校生活を送れるよう、サポートしていきたいと思っております。よろしくお祈りします。



## その症状、体調不良のサインかも!?

### 朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



- 顔・表情** 顔色が悪い、ぼんやりしている
- 鼻** 鼻水・鼻づまりがある
- のど** 赤くなっている、咳が出る
- 皮膚** 腫れている、ジクジクしている
- 尿・便** 回数が多い、においや色が違う
- 食欲** 普段より食べる量が少ない、吐く
- 睡眠** 夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

## 健康診断 4つのステップ



毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



**かんが** 考える  
保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

**し** 知る  
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

**まも** 守る  
詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

**まな** 学ぶ  
より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味があがればうれしいです。

