

# 4月のほけんだより

4月のほけんもくひょう

じぶんの からだを しろう

2025 年（令和 7 年）4 月 8 日  
福山市立有磨小学校 保健室

みなさん、進級おめでとうございます。引き続き、みなさんの心と  
体とが元気に成長できるよう、お手伝いしていきます。



新学期のスタートは、新しい出会いやできごとがたくさんありますね。ちょっぴり緊張して、力が入ってしまうこともあるかもしれません。でも「はじめまして」は新しい自分に出会えるチャンス。ちょっとした冒険に出かける気持ちで、大きな声であいさつしたり、新しいことにチャレンジしてみるのもいいですね。



まいにちじぶん  
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!

## 健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これから健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



## こんなときは保健室へ！



＊体調がわるいとき



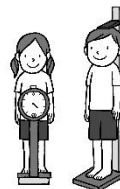
体調によって、  
やす  
休むことができます。

＊けがをしたとき



けがの  
手当をします。

＊体のようすを知りたいとき



身長や体重が  
はかれます。

＊体や心について知りたいとき



いろんな  
本があります。

＊悩みがあるとき



一人で悩まず、話  
してみませんか。

保健室にくるときのやくそく

担任の先生に  
伝えてこよう！



裏面に、保健関係書類の提出物について記載しております。ご確認ください。

## ～保護者の皆様へ（お願い）～

保健室からの封筒に、以下のものが入っております。学校保健の適切な実施のために必要となります。  
記入漏れや押印漏れのないよう、記入された後、確認をしてから学校へ提出してください。

配 布 物	提出物・提出日
<p>①日本スポーツ振興センター同意書</p> <p>学校の管理下において、お子様が災害に遭った場合（けがや病気）、その治療費や見舞金が日本スポーツ振興センターから給付される制度です。</p> <p>学校で体調を崩したときや、けがをした時などに連絡先に電話します。万一の場合に確実に連絡がとれるよう、緊急連絡先の記入をお願いします。</p> <p>用紙の裏面に記入例と、健康保険証情報の確認方法について、プリントしていますので、記入する時の参考にしてください。</p> <p>②保健調査票</p> <p>健康診断を円滑に実施するために必要となります。学校生活での配慮事項等があればご記入ください。表紙に押印欄がありますので、確認をお願いします。</p> <p>③結核健康診断問診票提出のお願い</p> <p>結核健康診断実施への注意事項が記載されております。</p> <p>④結核検診の問診票（黄色）</p> <p>結核検診時に必要となります。記入漏れのないよう、確認をお願いします。</p> <p>⑤運動器検診問診票（緑色）</p> <p>運動器検診時に必要となります。記入漏れのないよう、確認をお願いします。</p>	<p>《 提 出 物 》</p> <p><u>①・②・④・⑤</u></p> <p>《 提 出 日 》</p> <p><u>4月14日（月）</u></p>

## ..... 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。

