



福山市立駅家西小学校
保健室
2025 年（令和 7 年）
NO.1

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます！

あたらしいがくねん せんせい
新しい学年、先生とたくさんの新しいことへの「出会い」にドキドキワクワクのことでしょう。

みなさんが 1 年間、心も体も健やかに過ごせるよう保健室からサポートしていきます。

このほけんだよりでは心や体の健康について、いろいろな情報をのせていきたいとおもいます。
ぜひお家の人と一緒によんでくださいね。



健康診断が始まります

健診項目	実施する日	学年	連絡・注意事項
身体測定 視力検査	4/10（木）～ 4/18（金）	全学年	・体操服を持参しましょう。 ・身長を測るので、かみの毛はなるべく低い位置で結んでください。 ・めがねを忘れないようにしましょう。 ・ハンカチを持参しましょう。
心電図検査	4/15（火）	1 年生のみ	・体操服で実施します。
歯科検診	4/16（水）	全学年	・歯ブラシを持参しましょう。 ・給食後にはみがきをします。
聴力検査	4/21（月）～ 4/25（金）	全学年	・耳そうじをしておきましょう。
尿検査	4/24（木） 4/25（金）	全学年	・検査の容器は 22 日（火）に配ります。 ・二次検査日：5/15（木）
内科検診	5/14（水） 5/15（木）	全学年	・体操服を持参しましょう。
眼科検診	5/20（火）	全学年	
耳鼻科検診	6/3（火） 6/4（水）	全学年	・耳そうじをしておきましょう。

保護者の皆様へ お知らせとお願い



★ 提出物のお願い ★

- ①独立行政法人スポーツ振興センターの加入等について
- ②結核健康診断問診票
- ③運動器検診問診票
- ④保健調査票
（新しい学年のところに記入をお願いします。
その他記載事項に変更等がありましたら加えてご記入ください。）
- ⑤学校心臓検診問診票（1 年生のみ）

提出締切日は 4月11日（金） です。
よろしくお願いいたします。

- ・学校で行う健康診断は、「病気の疑い」があるかどうかを調べるものです。集団で行うため、病院で診察を受けると異常がない場合もありますのでご理解ください。
- ・検診の結果、病院を受診した方が良い場合は「健康診断結果のお知らせ」を渡します。異常なしの場合は、1 学期末に配付する「健康の記録」に結果をまとめてお知らせします。（視力・歯科の結果は全員に配布します。）
- ・検診日程の都合上、視力検査と眼科検診、聴力検査と耳鼻科検診の実施日が離れています。病院を受診する場合は、右の日程を参考にしてください。
- ・このほけんだよりを最後に、今後のほけんだよりはホームページに掲載します。リンクをつけたものを連絡システム「すぐーる」でお知らせしますので、ホームページでのご確認をお願いします。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3 割負担の場合、自己負担の総額が 1,500 円以上の医療費が対象です

※治療を始めたなら、学校にお知らせください。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

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。



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。



健康診断って？ なにをするの？

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



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



自分の体のことを考える機会です

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



もうすぐ健康診断 髪型は健康診断スタイルに

これは
NG

ポニーテールや
おだんご

OK

前髪が
目にかかる

学校医さんや
先生に
髪型を
相談して
もらってください



測れない身長が
よく見えなくて
視力検査で
視力が
下がって
しまうかも

低い位置で結ぶ



目に
かからないように
ピンでとめる

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしなくなります。
出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。