

# ほけんだより あおぞら

# ねんど けんこうしんだん よてい 2026年度の健康診断の予定です!

新学期が始まりました!!新しい学年になり、  
こんなこと頑張るぞ~!挑戦するぞ~!という  
気持ちになっているのではないのでしょうか。  
春休み気分を切り替えて、体調を崩さないよう  
気をつけながら、心も体も元気に新たな生活を  
スタートしていきましょう!

進級

おめでとう  
ございます!



今月のほけんだよりは「健康診断」「保護者の方へのお願い」についてです。  
おうちの人としっかり読んで、準備をしていってくださいね。

## 保護者の方へ 提出物の確認をお願いします!

健康診断や安全に関する書類の記入・提出をお願いします。

### ① 日本スポーツ振興センター災害共済加入同意書

学校の管理下で起きたケガなどに適応する保険になります。  
全員の加入をお願いしております。この用紙は、学校から病院へ  
行く場合に保険証のかわりとして使います。  
また、ご家庭への緊急連絡の際に使用しますので、確実に連絡  
がとれる緊急連絡先をご記入ください。  
**必ず押印をお願いいたします。掛け金の460円は4月の学年  
集金で集めさせていただきます。**

学校でケガをしたときは  
災害共済給付制度  
を利用できます



### ② 結核検診問診票

内科検診時に行う結核検診の問診票になります。BCGの接種歴な  
どを記入いただく項目もあります。母子手帳などでご確認ください。

### ③ 運動器検診問診票

運動器に関する問診にこたえていただき、それをもとに内科検診で  
校医の先生にみていただけます。

### ④ 保健調査票

今後の保健指導に役立てるために使用します。

提出期限は

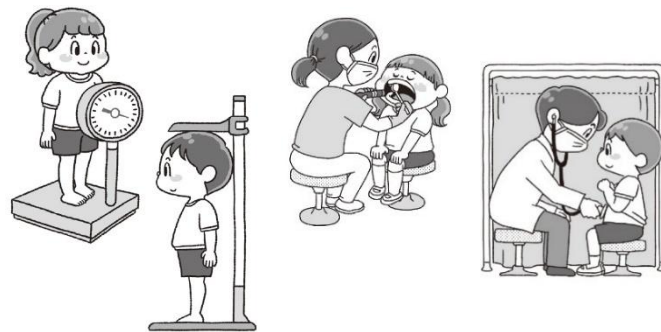
4月10日(金)

です!

- 4月13日(月) 心電図検査 9:00~(1年生のみ)
- 4月14日(火) 身体測定
- 4月15日(水)~17日(金) 視力検査
- 4月22日(水) 内科検診① 13:30~  
(なかよし・1年生・2年生・3年生)
- 4月27日(月) 眼科検診 13:30~
- 4月30日(木) 歯科検診 8:45~
- 5月8日(金)~15日(金) 聴力検査
- 5月12日(火) 尿検査1次
- 5月13日(水) 尿検査1次 予備日
- 5月13日(水) 内科検診② 13:30~  
(4年生・5年生・6年生)
- 5月27日(水) 耳鼻科検診 13:15~
- 5月29日(金) 尿検査2次



この日程で行う予定です。  
健康診断に関しまして、たくさん  
の書類の提出をお願いすること  
となります。提出いただいたも  
のは健康診断の資料とし、保健室  
での健康管理に活用させていただきます。  
提出書類、期限等につ  
きましては、ほけんだより4月号  
をご覧ください。  
よろしくお願ひします。



どうして  
健康診断を  
受けるの?

- A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。
- A 隠れている病気が見つかることがあるからです。
- A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

# 「健康診断」で何がわかるの？

バランス良く成長できているか。  
肥満や、やせはないか。

**身体測定**

見えにくくなっていないか。  
目の病気はないか。

**視力検査・眼科検診**

聞こえにくくなっていないか。  
耳・鼻・のどの病気はないか。

**聴力検査  
耳鼻咽喉科検診**

むし歯や歯周病はないか。  
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

**歯科健診**

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

**運動器検診**

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

**尿検査**

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
貧血はないか。  
栄養状態に問題はないか。

**内科検診**

心臓に病気や異常はないか。

**心電図検査**

「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！

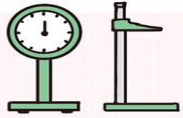
あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

**あいさつがくれるプレゼント**

## ほけんしつ の ルール

ほけんしつは、みんなのためのものです。ほけんしつに来るときは、次のルールを守りましょう。

- 来た理由と用事を伝えましょう。
- なるべく先生にことわってから来ましょう。
- 入るときや出るときは、あいさつしましょう。
- 休んでいる人がいるときは、とくに静かにしましょう。
- 読んだ本や使ったものは、もとの場所に戻しましょう。
- 保健室のものをを使うときは、先生に「使いたいです」と言ってから使いましょう。



### ほけんしつ ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の \_\_\_\_\_ です。

みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いします。1年間、よろしくお願ひします！

