



令和6年4月8日  
船橋市立宮本小学校  
おうちの人といっしょに  
読みましょう。



新年度が始まります！！  
健康で楽しい学校生活を送れるように保健室からサポート  
していきます。今年度も1年間どうぞよろしくお願ひします。  
まずは、健康で過ごすための大事な基盤である生活リズムを  
しっかり整えていきましょう！！

### 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。

- 1 早寝・早起き**  
成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
- 2 朝ごはん**  
体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
- 3 ウンチ**  
朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

### ～保健室を利用するときのお約束～

保健室に来るときは、担任の先生に言ってから来てください。



けがをしたところを水道でよく洗ってから来ましょう。

保健室や保健室の近くではお静かに…



### けがや病気で保健室に来たら、おしえてね

クラスと名前 いく どこで 何をしていた どんなようす

○年○組 ○△○○です

取り替えてね  
湿布は家で  
絆創膏、

保健室で

できないこと

★継続した手当はできません

お薬はだせません

### ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

- お子様の発熱や体調不良の場合には、無理に登校せず、学校に連絡し、ご自宅で療養してください。
- 保健室での処置が難しい場合や体調不良の際に、健康調査票に記入された連絡先にお電話させていただきます。
- 保健室での休養は原則1校時分となります。(お迎えの待ち時間は除く)
- 怪我をして病院受診をする際に、保護者の方と連絡が取れないと、受け入れや処置が難しい医療機関もあります。緊急時に備えて、確実に連絡の取れる電話番号をお知らせください。
- お迎えに来ていただく際には、①お迎えの目安時間 ②誰が学校にいらっしゃるかをあらかじめお知らせください。(お預かりしているお子様に伝えます。また、早退のための荷物等の準備を学校で行います。)
- 毎日、ハンカチ・ティッシュをお持ちください。可能な限り水筒のご持参もお願いいたします。(暑い時期は特に)
- 学校は、換気のため必要に応じて、窓やドアを開けています。必要に応じて、衣服で調整できるようにしてください。
- 身体測定の結果を記入したけんこうカードを、随時配付します。確認いただきましたら、該当学年4月の保護者印欄にサインまたは押印いただき、担任へご提出ください。
- 各検診において、受診をおすすめする場合には、個別に手紙をお渡しします。病院受診後、受診報告書のご提出をお願いします。(保護者様が記入していただいても構いません。) なお、学校の検診はあくまでもスクリーニングです。受診されると異常なしと診断されることもありますことをご了承ください。
- 保健関係書類の記入・提出があります。大切な書類ですので、期日を守って、ご提出いただきますようお願いいたします。

ほけんぎょうじ  
保健行事

4月の予定

がっこう せいかつ びょうき うんどう あそ げんき  
学校での生活や、病気・運動・遊び…どれもみなさんが元気で、健康だからこそできること。からだのようすをよく知ることができる健康診断はとても大切です。お忙しい中、来てくださる校医さんへのあいさつも忘れずに受けてくださいね。

ひ 日にち	こうもく 項目	がくねん 学年・クラス	も もの 持ち物
4/11(木)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	5の1・5の2・5の3・5の4	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/12(金)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	3の1・3の2・5の5・5の6	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/15(月)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	4の1・4の2・4の4・4の6	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/16(火)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	3の3・3の4・3の5・3の6	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/17(水)	しんたいそくてい しりょくけんさ 身体測定・視力検査	6の1・6の2・6の3・6の4・6の5	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/18(木)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査(2年のみ)	2の1・2の2・2の3・4の5	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/19(金)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査(2年のみ)	2の4・2の5・2の6・4の3	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/22(月)	にょうけんさ かいめいていしゆつ 尿検査(1回目提出)	ぜんがくねん 全学年	けんによ 検尿セット
4/23(火)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	1の1・1の2	たいそうふく 体操服・(メガネ)
	ないかけんしん 内科検診	5年生全クラス	たいそうふく 体操服
4/24(水)	しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 身体測定・視力検査・聴力検査	1の3・1の4・1の5	たいそうふく 体操服・(メガネ)
4/27(木)	がんかけんしん 眼科検診	1・3・5年生全クラス	

各検診に関する大事なお願い

- 器材等アルコール消毒を実施する場合がございます。アレルギー等ある場合には、事前にお知らせください。
- 校医検診や予防財団の実施する心電図検査の際には、医療機関受診時と同様と考え、マスクの着用をお願いする場合があります。マスク持参の連絡があった際には、マスクをお持たせいただきますよう、お願いいたします。あわせまして、咳エチケットへのご協力もお願い申し上げます。

けんこうしんだん  
健康診断が  
はじまります

どうして毎年するの？

けんこうしんだん もくてき せいちょう  
健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べること。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。



けんしん  
検診をうけるときは…

1 静かに待ちましょう



3 邪魔にならない髪型に



<内科検診では…>

①心臓が元気か ②皮膚の状態や、胸の骨の形に異常がないか ③背骨が曲がっていないか等を確認しています。正確にみるために、校医さんの前で、体操服をめくり、皮膚の状態や背骨の状態の確認をすることもあります。検診会場ではプライバシーを守るために、「ついたて」をたくさん立てて、1人ずつブースの中に入って検診を行っています。安心して検診を受けられるように取り組んでいます。



4/22(月)

にょうけんさ わす  
尿検査 忘れずに!!

けんこうしんだん によ たいしゆつ  
健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

からだ かつどう はじ によ  
体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

ちゅうかんによ  
中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



あさ  
朝、ぼんやりして  
わす  
忘れてしまわないように  
しましょう。