

ほけんだより すこやか4月号

令和8年4月8日
長崎小学校 保健室

今月の保健目標

じぶん し
自分のからだを知ろう



お世話になる校医・薬剤師の先生

内科	平間医院 平間 未知大 先生	南長崎3-39-13	TEL 3951-3361
歯科	鯉沼歯科医院 鯉沼 哉 先生	長崎4-7-16	TEL 3973-9571
耳鼻科	たなか耳鼻咽喉科 田中 伸明 先生	目白5-4-7	TEL 3951-0201
眼科	しいなまち眼科 長松 健二 先生	南長崎1-25-26 ファーマシティII 2階	TEL 6908-2682
学校薬剤師	ほてい薬局 内田 弘子 先生	長崎2-3-19	TEL 3957-4968

◆保健室は 養護教諭の ・ が担当します

保健室では、お子様が学校生活の中で心や身体を健康に保つため、いろいろな活動をしています。急に具合が悪くなったり、けがをしたりしたときの手当のほかに、悩み事、健康上の不安などの相談にもお応えしています。

お子様、保護者の方でご相談のある方は、いつでもおいでください。
1年間どうぞよろしくお願いいたします。



◆朝の健康観察とハンカチ・ティッシュ・爪の確認を

学校へ送り出す前に必ずお子様の顔色や食欲・全身状態をご覧になってください。
また、ハンカチ・ティッシュを持たせ、爪はこまめに切ってあげてください。

◆給食後の歯みがき

学校では給食後に歯みがきをしますので、ランチマットと一緒に袋に入れて学校用の歯ブラシ・カップを持たせてください。帰宅後は歯ブラシを洗い、乾燥させてください。

歯ブラシの毛が開いていると、せっかくみがいても汚れが落ちません。早めの交換をお願いします。





令和8年度 健康診断等日程案



月	日	曜	項目	対象	時間	備考
4	7	火	身体測定・視力	6年	9:00~	6年生の聴力検査は実施しない
	9	木	身体測定・視力・聴力	5年	9:00~	
	10	金	身体測定・視力	4年	9:00~	4年生の聴力検査は実施しない
	13	月	身体測定・視力・聴力	3年	9:00~	
	14	火	身体測定・視力・聴力	2年	9:00~	
	15	水	耳鼻科健診	全学年	9:00~	体育着、クラス毎保健室
	16	木	身体測定・視力・聴力	1年	9:00~	
	17	金	身体測定・視力・聴力	五組	9:00~	身体測定欠席者フォロー日
	22	水	内科健診 (五組移動教室前診)	4年・五組	13:15~	体育着、クラス毎保健室
28	火	心臓検診	1年+抽出児童	10:50~	体育着、理科室	
5	8	金	内科健診	1・3年	13:15~	体育着、クラス毎保健室
	13	水	心臓検診予備日	対象者	14:00~15:00	豊島区医師会館で受診
	14	木	眼科健診	全学年	13:30~	
	18	月	腎臓検診1次	全学年	8:45まで	保健室へ
	20	水	腎臓検診 予備日①	未提出者	8:45まで	保健室 へ
	27	水	プール前耳鼻科健診	対象児童	9:00~	前日、耳掃除をする
	29	金	内科健診 (6年移動教室前診)	2・5・6年	13:15~	体育着、クラス毎保健室
6	3	水	腎臓検診 2次	要2次者	8:45まで	保健室
	4	木	腎臓検診2次予備日	要2次者	8:30まで	保健室 →要小
	4	木	歯科健診	全学年	9:00~	朝食後はみがきをする
	25	木	歯みがき教室	全学年	8:45~	
7	8	水	学校保健委員会(第1回)	4年生	13:15~14:00	理科室
9	2	水	身体測定	全学年	9:00~	体育着、クラス毎保健室
	3	木	歯科健診	全学年	9:00~	朝食後はみがきをする
	14	月	移動教室前健診	5年	13:15~	健康観察カード持参
	28	月	学校保健委員会(第2回)	6年生		薬物乱用防止教室
10	29	木	脊柱側わん検診	5年+抽出児	10:50~	体育着、理科室
11	11	水	就学時健診	就学児童	13:15~	体育着、理科室
	11	水	脊柱側わん検診予備日	対象者	14:00~15:00	豊島区医師会館で受診
12	8	火	色覚検査	4年希望者	13:30~	事前に希望調査を実施
1	8	木	身体測定	希望をとる	9:00~	体育着、クラス毎保健室
	12	火	身体測定	希望をとる	9:00~	体育着、クラス毎保健室

なぜ、健康診断
を受けるの？

身体測定



からだ せいちょう けんこう しら
A 体が成長しているか、健康か調べます

じぶん けんこう かんしん
A 自分の健康について、関心をもつきっかけになります

身長・体重をはかり、成長の様子を調べます。

*体育着を忘れずに持たせてください。

*頭のでっぺんで髪の毛を結ばないようにしてください。

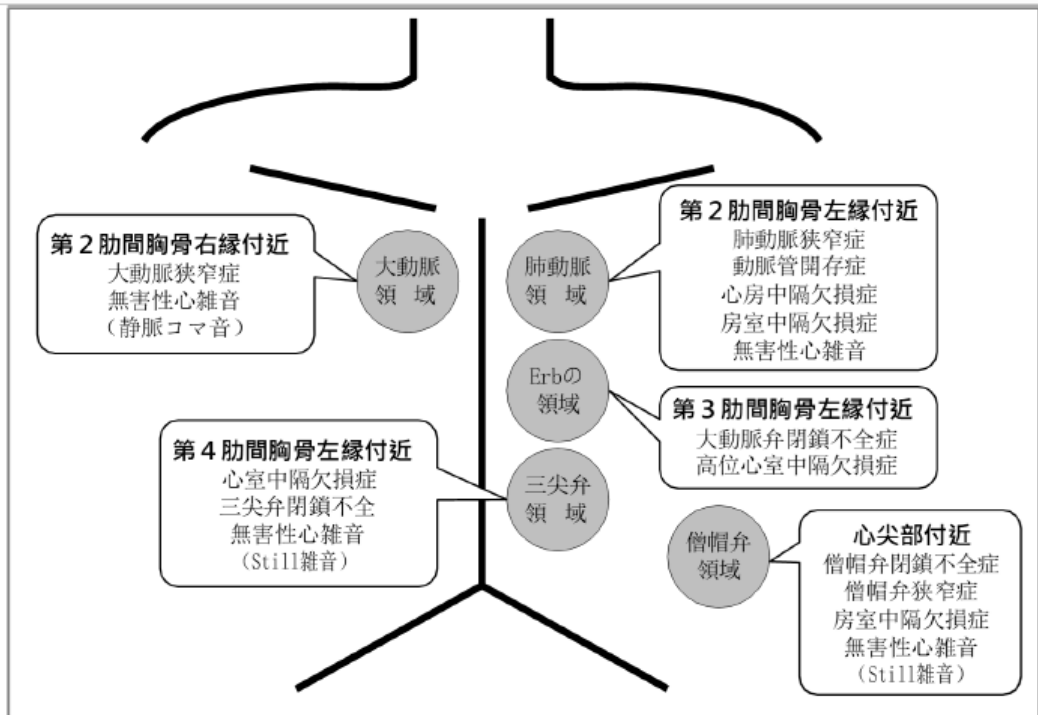
内科健診・結核健診

身体測定・耳鼻科・内科健診のときには、
このような髪型がよいです。



心臓、肺、背骨、皮ふ、栄養の様子を調べます。結核にかかっているかを調べます。

聴診器を当てる場所の例

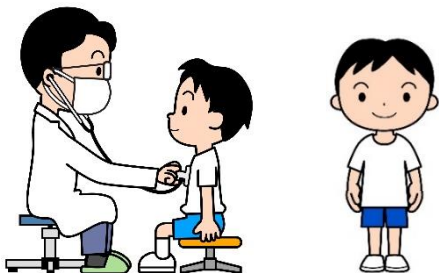


心臓の疾病、異常の有無を確認するため、上図の場所に聴診器を当て聴診しています。
正確な診察に支障の無い範囲で体育着、下着を着衣し、児童のプライバシーに配慮します。
健診は保健室の個別の診察スペースを確保し、養護教諭が立ち会います。

*健診の時は、上半身は体育着 1 枚で受けますが
下着を着用したい場合は、襟ぐりが詰まらない薄手
の物を着てください。



女子の肌着は着用してかまいません。



し か けんしん 歯科健診

は は ようす はなら あ
歯と歯ぐきの様子、歯並びやかみ合わせなど、
くち なか けんこう しら
口の中の健康を調べます。

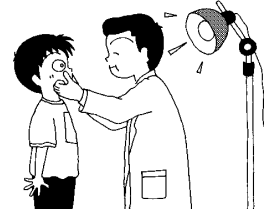
*しっかり歯みがきをして登校しましょう。



が ん けんしん 眼科健診

め びょうき いじょう しら
目に病気や異常がないか調べます。

*前髪が長い人は前髪をとめて、目の様子がよく分かるようにしてください。

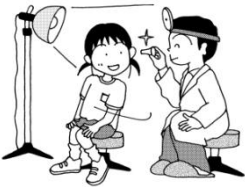


じ びいんこう けんしん 耳鼻咽喉科健診

みみ はな びょうき しら
耳や鼻、のどに病気がないかを調べます。

*前の日に耳そうじをしておきましょう。

*髪の毛が耳にかからないように、髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。



しんぞうけんしん 心臓検診

しんぞう なか お てんき へんか
心臓の中で起こっているかすかな電気の変化
しら
を調べます。

*体育着を忘れずに持たせてください。



じんぞうけんしん 腎臓検診

にょう じんぞう びょうき しら
尿をとって、腎臓の病気がないか調べます。



しりよくけんさ 視力検査

こくばん し み がくしゅう さ つか しら
黒板の字がきちんと見えているか、学習に差し支えないかを調べます。

*メガネを持っている人は、忘れずに持ってきてください。



ちようりよくけんさ 聴力検査

みみ き しら
耳の聞こえかたを調べます。

*やさしく耳そうじをしておきましょう。

*髪の毛が耳にかからないように、髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。

