



令和7年5月2日
富士見台小学校
保健室

あた ใหม 学年になっ、1 か月がたちました。新 しいクラスにはなれてきましたか？毎日、色々な「あ
たら しいこと」に出会、頑 張っているみなさん。そろそろ疲れが出てくるころかもしれません。そんな時
はゆ っくり休むことも大切ですよ。連 休 中も規則正しい生活で過ごし、4月の疲れをとるようにしてく
ださい。

健康診断でお知らせをもらった人へ

健康診断で病気や病気の 疑 いがあった人には、お知らせ（ピンク、青、緑、黄色の用紙）を渡しまし
た。お知らせは 必 ずおうちの人に渡してください。病 院 にいかず病気が治っていない場合は、6月から
のプールの 授 業に参加できない場合があります。

また『未受診のお知らせ』をもらった人は早めに病 院 で健診を受けて結果が書いてある用紙を担当の
先生に渡してください。

健康診断の結果から 生活 を ふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯 ブラシ
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

栄養 バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以
上離しましょう。目をこまめ
に休ませることも忘れずに。



保護者の方へ



健診や検査の結果で病気や異常の疑いがあったお子さまに、『結果と受診のお
すすめ』をお渡しました。『結果と受診のおすすめ』をお持ちの方は早めに医療機
関を受診してください。

内科・耳鼻科・眼科健診で水泳の可否に関わる疾患があった場合（アレルギー
性鼻炎 B、アレルギー性結膜炎 B、側弯症の診断以外）、受診が終わっていない
場合は水泳の授業に参加できないことがあります。お早めに病院を受診してくだ
さい。受診が終わりましたら、結果の用紙を担当に提出してください。

学校の健診・検査は『スクリーニング』といい、異常の疑いがある場合もお渡
ししていますので、専門の医療機関で詳しく検査・受診された場合『異常なし』
と診断されることもあります。ご了承ください。

保健室ってどんなところ？

保健室は、けがをした時、具合が悪い時に使います。また、自分の心を落ち着かせたいときや、ゆっくり

りと先生とお話をしたい時にも使います。

合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。

に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは

に

言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

。

- ① 自分のものにしている
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいないときは、友だちに先生に伝えるようお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるととってもいいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や水のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

急な暑さにご用心

寒暖の差が大きい
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

感染症について

4月には水痘（みずぼうそう）、溶連菌感染症、ノロウイルスの報告がありました。