

# ほけんだより 4月

令和8年4月8日  
 みらい青空学園  
 No.1  
 4月の保健目標  
 自分の体を知ろう



入学・進級おめでとうございます。養護教諭の浅川円香です。  
 さあ、新年度のスタートです。新たな気持ちで元気にスタートを切っていきましょう。今年もみらい青空学園のみなさんが心も体も元気に楽しく学校生活を送れるようお手伝ひします。どうぞよろしくお願ひします。  
 ほけんだよりでは、みなさんが健康にすごすための情報や家庭へのお願ひなどをお知らせしていきます。お子さんと一緒に読んでください。

## ◎毎朝の健康観察をお願いします

新しい環境には慣れるまでが大変で、気付かないうちに疲れがたまっているものです。朝、登校前にお子さんの様子(体調、顔色、食欲等)をご確認いただき、いつもと違う時には無理をせず休養をとるようにしてください。

～健康観察のポイント～

- 寝起きはどうでしたか？
- 顔色はよいですか？
- 痛いところはありませんか？
- 食欲はありますか？
- だるくありませんか？
- 便は出ましたか？
- 熱はありませんか？



## こんなときに保健室にきてね



ケガをしたとき



具合が悪いとき



なやみを  
相談したいとき



体や心について  
知りたいとき

## 保健室にきたら教えてほしいこと

ケガをしたときや  
 具合が悪くなったときの様子を教えてください。

① いつ

④ だれと

② どこで

⑤ どうして

③ 体のどこが

⑥ どうなった



学校医の先生方を紹介します！  
 お世話になる先生方です。よろしくおねがいします。

内科 大野医院 大野大二先生

眼科 河田眼科医院 河田紀子先生

耳鼻科 ながにし耳鼻咽喉科クリニック

長西秀樹先生

歯科 江古田デンタルオフィス

荒井秀次先生

裏面もご覧ください→

◎健康診断がはじまります！

4月から6月にかけて、たくさんの健康診断の予定が入っています。健康診断は発育の様子や体調の様子を調べる大切な検査です。お子さんに“誰のためでもない、自分のための健康診断！”ということをお話してください。また、たくさんの提出物や準備をお願いすることになりますが、注意事項をよくお読みいただき、期日までのご提出にご協力をお願いいたします。

↓提出物↓

- ①保健調査票
- ②結核検診問診票
- ③心臓検診調査票(1年生のみ)
- ④色覚検査申込書(4年生のみ)



【保健調査票】について

1年生と転入生は新規作成となります。「緊急連絡先」は必ず連絡が取れる所を！携帯電話だけではつながらないことがありますので「勤務先の名称や電話番号」の記入もお願いいたします。2～6年生は「住所・連絡先」「予防接種歴・病歴等」に変更がありましたら訂正・加筆してください。「家庭でのようす」項目21～28は「四肢の検査」に関係します。裏面を参照の上、ご家庭でしっかりお子さんの様子をチェックして記入してください。

健康診断予定表

実施日	項目	対象学年	連絡事項
4月9日(木) 10日(金)	聴力検査	4～6年 あ・1～3年	・前日に耳そうじをしてきましょう。
10日(金)	保健関係書類提出 保健調査票提出	1年	・もれなく記入していただき、期日までに提出をお願いします。
13日(月) 16日(木)	保健関係書類提出 保健調査票提出	2～6年	・もれなく記入していただき、期日までに提出をお願いします。
14日(火)	身体計測	全学年	・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。
15日(水) 16日(木) 17日(金)	視力検査	5・6年・あ 3・4年 1・2年	・メガネを使っている人は忘れずに持ってきましょう。
22日(水)	眼科検診 色覚検査	全学年 4年	・髪の毛が目にかからないようしておきましょう。
24日(金)	腎臓(尿)検査	全学年	・23日(木)に容器を配布します。 ・朝一番の尿をとり9時までに提出をお願いします。
27日(月)	心臓検診	1年	・検診前の運動はさけましょう。 ・リラックスして受けましょう。