

ほけんのひろば 4月号

令和4年4月11日 北区立浮間小学校 保健室

がっ ほけんもくひょう ～4月の保健目標～ じぶん 自分のからだをよく知りましょう

こんにちは。浮間小学校保健室は、今年も「田村佳子」と、「藤田華子」の2人の
養護教諭でみなさんの「心と体の健康」と「成長」について見守り、支えていき
ます。どうぞよろしくお願いたします。



今年度も毎日を元気に過ごしながら、心と体の健康について一緒に学んでい
けることを楽しみにしています。



健康診断とは、体がどのくらい成長しているのかを検査したり、みなさん
が毎日元気に生活するための体の準備ができていないかを検査したりするこ
とで、自分の体について知ることができます。

4月11日（火）から健康診断が始まりますが、それぞれの検査では体のどんなことを調べ
ているか知っていますか？検査の種類や意味を知り、もっと自分の体に興味をもって「自分の
体博士」として健康な生活を送ってほしいです。



健康診断の種類や受け方などを保健室の廊下で
紹介しているのでぜひ見に来てください。お
うちの人と一緒に日にちと持ち物を確認し
て、忘れ物のないようにしましょう。

健康診断前チェックシート

健康診断前日	健康診断当日
<input type="checkbox"/> 入浴して、顔や体をきれいに洗った	<input type="checkbox"/> 下着やくつ下、上ばきに自分の名前が書いてある
<input type="checkbox"/> 手足のつめを切った	<input type="checkbox"/> すみずみまで歯をみがいた
<input type="checkbox"/> おうちの人に耳そうじをしてもらった	<input type="checkbox"/> (めがねを持っている場合) めがねを持ってきた (かけている)
<input type="checkbox"/> 問診票は、おうちの人に全部記入してもらった	<input type="checkbox"/> (発育測定の場合) かみの毛は、頭の後ろで結ばない。

※健康診断のときに限らず、顔や体、歯をいつも清潔にしておく習慣をつけましょう。また、定期的におうちの人に耳そうじをしてもらいましょう。

健康診断の前には…

 顔や体をきれいに洗う	 手足のつめを切る	 歯をすみずみまでみがく
 おうちの人に、耳そうじをしてもらう	 下着やくつ下に自分の名前を書いておく	 かみの毛は、頭の後ろで結ばない。

★問診票に記入もれが無いようにしましょう。

ほけんしつ りょうほうほう かくにん
保健室の利用方法を確認しましょう

こんなときは保健室へ行きましょう

けがをした
痛いところがある (頭やおなかなど)
体のことについて、知りたいことがある
気分が悪くなった はきそう
なやんでいることがある
保健室に行く前には、先生に伝えましょう。

保健室を利用するときは…

休んでいる人がいるときは、保健室の器具や本を借りる前に、けがや病気の手当を受けた
静かな声で話しましょう。先生の許可をもらいましょう。ら、記録表に記入しましょう。

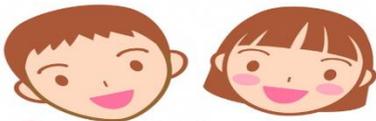
保健室の先生に伝えるポイント

◎けがの場合
「いつ?」(例:昼休みに)「どこで?」(例:校庭で)
「何をしています?」(例:ドッジボールをしています)
「どうしたのか?」(例:つき指をした)

◎病気の場合
「いつから?」(例:朝から)「どこが?」(例:頭が)
「どんな感じ?」(例:痛い)

けがをした理由や体の具合を、保健室の先生にはっきりと伝えましょう。

せいりょうひん せっち
生理用品の設置について



今年度から女子トイレに生理用のナプキンを置くことになりました。「ナプキンが手元になくて困っている」、「予定日ではないのに突然生理が来てしまった」など困ったときにいつでも使えるようになっていきます。ですが、今後大人になってからも生理は続くので自分で用意する習慣を身に付けることが大切です。心配事や相談があればいつでも保健室や周りの大人に相談してくださいね。



せっちばしょ
<設置場所>

- 1階: 中央昇降口
女子トイレ
- 2階: 西側 (6年)
女子トイレ
- 3階: 西側 (5年)
女子トイレ

