



令和8年4月9日

横浜市立みたけ台小学校  
校長 谷口 佐智子  
養護教諭 林 知花夏

## にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。これから始まる1年にワクワクやドキドキなど、いろいろな気持ちがあると思います。新しい出会いが多い新年度は、緊張から疲れがたまりやすいです。規則正しい生活で心と体をしっかり休めましょう。

みたけっ子のみなさんが元気に学校生活を送れるよう願っています。  
1年間よろしく願います。



# 保健室はこんなところですよ

### できること



### できないこと

## ケガの応急手当をする



「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



## 体調が悪いときに休む



元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときは、家に帰ってもらうこともあります。



## 話を聞いてもらう



悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



## 体や心について学ぶ



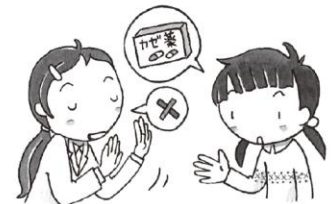
みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



## 薬を渡す



薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



## 治療をする



保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってくださいね。



# ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



保健室には、休んでいる人がいるので、静かにしましょう。



4月の保健目標

自分の体を知ろう

健康診断が始まります

自分の体について知ることができるチャンスです。治療が必要な人は、病院に行きましょう。

検診	対象者	日にち	内容
内科健診	全学年	4/24(金)・5/8(金) 5/13(水)	体に病気がないか、体を動かすための機能に問題がないかを調べます。
眼科健診	全学年	5/1(金)	目に病気がないかを調べます。
心電図検査	1年生・1年時 欠席者	5/22(金)	心臓がうまく動いているか、病気の可能性がないかを調べます。
尿検査	全学年	1次回収日 5/14(木)	腎臓に病気がないかを調べます。
歯科健診	全学年	6/11(木) 6/25(木)	口の中の状態が健康かどうかを調べます。
耳鼻科健診	1・4年 希望者	6/18(木)	耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

○発育測定【全学年】…4/9(木)～4/17(金)      ○視力検査【全学年】…4/20(月)～4/30(木)

○聴力検査【1・2・3・5年】…5/11(月)～5/20(水)

## 健康診断をうけるときの3つのお約束

① あいさつやお礼をする。 ② しずかに待つ。 ③ 体の情報は秘密にする。

☆成長や健康の記録は、大切な個人情報です。見せ合ったり、聞いたりしないようにしましょう。

