

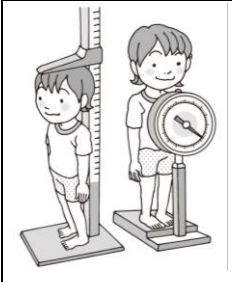
# ほけんだより 4月

令和 8 年 4 月 8 日  
 横浜市立矢向小学校  
 校長 沼田 留美子  
 保健室

令和8年度の矢向小学校の保健室は、昨年度に引き続き先生と、新しく着任した先生の2名で運営します！矢向小学校のみなさんが、毎日元気に安心してすごせるように、保健室からお手伝いしていきます。よろしくお祈りします♪

## けんこうしんだん 健康診断がはじまります♪

健康診断を受けて自分の体の様子を知ることが、学校生活を元気に過ごすためにとっても大切です。学校から配られる予定表を読んできちんと検査が受けられるようにしましょう。(他の健診は5月以降にお知らせします。)



**はついくそくてい しんちよう たいじゅう 発育測定(身長・体重)** ※体育着で行います。

4月 9日(木)6年生 4月10日(金)5年生 4月13日(月)4年生  
 4月14日(火)3年生 4月15日(水)1・2年生 4月16日(木)7組

身長が測りやすいように、ポニーテールやおだんごなど髪を高い位置で結ぶのはやめて低い位置で結びましょう。

**にょうけんさ 尿検査** 5月13日(水)全員提出

※12日(火)に検査容器類を家に持って帰ります



腎臓の病気など、尿を使って調べる検査です。  
 ※12日(火)に欠席することがあらかじめわかっている人は、先に容器類をもらうことができるので、早めに担任の先生に伝えましょう。※欠席の場合6月1日に2次検査日があります。



**しりよくけんさ ちゅうよくけんさ 視力検査・聴力検査**

※4・6年生は視力検査のみとなります。

4月 17日(金)5年生 4月20日(月)7組 4月 23日(木)3年生  
 4月 24日(金)1年生 4月 27日(月)2年生 4月 30日(木)6年生  
 5月 8日(金)4年生

視力検査では、目が見えにくくないかを調べます。メガネやコンタクトレンズを持っている人は、忘れずに持参しましょう。(矯正視力のみはかります。)  
 聴力検査では、1回目の検査で聞き取りにくかった場合、もう一度学校で検査をします。2回目の検査でも、聞き取りにくかった場合、耳鼻科検診時に校医の先生と相談をして、受診のすすめを出します。

**ないかけんしん 内科検診** ※体育着を着たまま、服のすそをまくって診察します。

4月21日(火)6年生 4月22日(水)4年生・7組 CD 4月 28日(火)5年生・7組 GH  
 5月 1日(金)2年生+7組 ABEF 5月12日(火)1年生・7組 IJ 5月 15日(金)3年生

心臓や肺の様子、皮膚や骨の状態、栄養状態などを調べます。  
 前の白は、お風呂に入って体を清潔にしましょう。  
 髪の毛が長い人は背骨の様子が見やすいようにまとめます。  
 下着は右のイラストを参考に着脱をしてください。  
 検診方法に心配なことがあれば保健室の先生に聞いてください。

背骨が全部隠れる丈の長い下着は脱ぎます。丈の短いものは着てもよいです。

## しんぞうけんしん 心臓検診

5月7日(木)1年生・<sup>さくねんど</sup>昨年度までの<sup>みじゆしんしや</sup>未受診者

体を動かすのに必要な、<sup>さんそ</sup>酸素や<sup>えいよう</sup>栄養が入った血液を体中に流している心臓が、  
正しく動いているかを調べます。手足にクリップと胸にパッドをつけてベッドに  
仰向けになります。目をつぶってゆっくり20秒ほど数えたら検査は終わりです。



## がっこうい せんせいがた しょうかい 学校医の先生方を紹介します

学校医の先生方は、健康診断などでお世話になります。お会いした時には元氣よくあいさつしましょう。

内科	マクパーランド	優美子	先生	優美子供クリニック
耳鼻科	宮野	龍太	先生	宮野耳鼻咽喉科医院
眼科	飯塚	隆	先生	飯塚眼科医院
歯科	塚越	好	先生	塚越歯科医院
薬剤師	佐々木	優貴	先生	ササヤ薬局



## ほけんしつ 保健室はこんなところです

けがの手当て



登校中や、授業中、休み  
時間にけがをしたときに手  
当てをすることができます。

体調が悪い時に休む



ベッドや、椅子に座って休む  
ことができます。

悩みを相談する



体のこと、心のことなど  
相談をすることができます。

みんなが使う保健室です。誰もが安心して利用できるように保健室では静かに過ごしましょう。

## 保健室ではできないこともあります。

薬はあげられません。  
必要があるときは、朝家で忘  
れずに使用しましょう。



治療はできません。

その日学校で起きたけがの応急処置や  
休養をとることができます。(放課後や家  
でのけがは処置することができません。)



## ほけんもくひょう あさ 4月の保健目標【朝ごはんをしっかりとべよう】

4月は、新しい学校・新しいクラスでの生活が始まり、気づかない間に疲れがたまりやすいです。  
疲れた時には体も病気になるやすい状態になってしまいます。学校生活を元氣に過ごすコツは、  
「バランスの取れた食事」「よい睡眠」「適度な運動」です！その中でも朝ごはんは元氣に1日を  
スタートするために大切です。しっかりと朝ごはんを食べて、学校生活を元氣に過ごしましょう！

