



令和4年 4月18日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年、新しい友だち、たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からもみなさんのことを応援しています。保健室はみなさんが健康に過ごせるようにお手伝いしますので、どうぞよろしくお願ひします。

4月から6月にかけて、「健康診断」が始まります。日程については、「学年だより」等で、ご確認ください。

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合は、「受診のすすめ」をお渡ししています。お早めに専門医に診ていただき、その結果を学校にお知らせください。

学校医の先生

◆内科	わたなべ 渡邊	じゅんいちろう 淳一郎	せんせい 先生
◆歯科	たじま 田島	だいたろう 大太郎	せんせい 先生
◆耳鼻科	あさい 浅井	かずやす 和康	せんせい 先生
◆眼科	みやざき 宮崎	こうじ 幸治	せんせい 先生
◆薬剤師	みさわ 三沢	よしひこ 喜彦	せんせい 先生

健康診断のときにお世話になる先生方です。
 会ったら元気にあいさつしましょう。

健康診断 4つのステップ

毎年4～6月にある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

- かんが考**える
保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。
- し知**る
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。
- まも守**る
詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
- まな学**ぶ
より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

不安おばけと上手に付き合おう!

おばけが囁きます
 「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

おばけが大きくなるのはなぜ?
 わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。

おばけをよく見てみて
 でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまうはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。

けん こう しん だん
健康診断

こんなことを
しら 調べます



しん ちゆう
身長
たいしゆう
体重
しん たい そくてい
身体測定

きょねん くら
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
ふと や
太りすぎや痩せすぎではないかな？

め
眼科検診、視力検査
かん か けん しん しりよくけん さ

み
見えづらくなっていないかな？
め びようき
目の病気はないかな？

みみ はな
耳鼻科検診、聴力検査
じ び か けん しん ちゆうりよくけん さ

き
聞こえづらくなっていないかな？
びようき うたが
病気の疑いはないかな？

しん そつ
心臓
肺
ない か けん しん
内科検診

なか びようき
からだの中の病気はないかな？



！
ない か けん しん
内科検診では、ほかにも
め ようす ひ
目やのどの様子、皮ふの
びようき えいようじょうたい
病気がないか、栄養状態
み
なども診ています

おしっこ
けんによ
検尿
びようき
おしっこに病気のサインが
かく
隠れていないかな？

！
あさ
朝いちばんの
おしっこを
とってください！

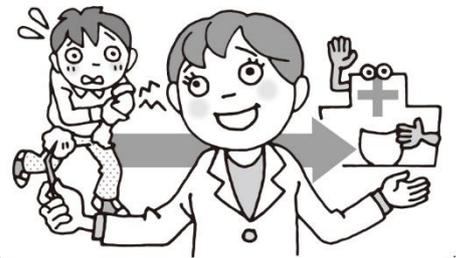
ほね
かん せつ
関節
うん どう き けん しん
運動器検診

うご わる
動きの悪いところや痛みはないかな？
せ ぼね かの
背骨や肩のゆがみはないかな？

ほけんしつ
保健室ってどんなところ？

けがをしたら、保健室で治してくれる O or X？

ほけんしつ びよういん
保健室は病院ではないので、けがを「治す」ことはできません。
ほけんしつ びようき おうきゆうてあて ちりよう びよういん
保健室ではけがや病気の応急手当をします。治療は病院でして
もらっています。



けがや病気のと看しか、保健室に行ったらダメ O or X？

からだ
体のことでも、こころ
心のことでも、ほけんしつ せんせい き
保健室の先生に聞いてほしいな、
と思ふことがあったら、いつでも来てよいです。
そうだん
相談したいことや悩みがあるときは、話しにきてね。

