



令和5年 4月14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。

がっこうい せんせい  
**学校医の先生**

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

**健康診断が  
はじまります**

---

**どうして毎年するの？**

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べる  
こと。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

---

**検診を受けるときは…**

- 1 静かに待ちましょう
- 2 忘れ物に注意！  
特にメガネを使っている人は忘れずに
- 3 邪魔にならない髪型に

**生活リズムを作る 3つのポイント**

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

**1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

**2 朝ごはん**

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

**3 ウンチ**

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

けん こう しん だん  
健康診断

こんなことを  
調べます



身長  
体重  
身体測定

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

歯  
歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目  
眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

心臓  
肺  
内科検診

からだの中の病気はないかな？



耳・鼻  
耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

内科検診では、ほかに  
目やのどの様子、皮膚の  
病気がないか、栄養状態  
なども診ています



おしっこ  
検尿

おしっこに病気のサインが  
隠れていないかな？

朝いちばんの  
おしっこを  
とってください！

骨  
関節  
運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？



ほけんしつ ばしょ  
保健室はどんな場所？

けがをしたら、保健室で治してくれる O or X？

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。  
保健室ではけがや病気の応急手当をします。治療は病院です  
もっています。

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



けがや病気のときしか、保健室に行ったらダメ O or X？

体のことでも、心のことでも、保健室の先生に聞いてほしいな、  
と思うことがあったら、いつでも来てよいです。  
相談したいことや悩みがあるときは、話しに来てね。

悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける

