



令和8年5月1日
横浜市立川和東小学校
保健室

あたらしいがくねんはじり、いっかげつがたちました。4がつははなだんのしばざくらがとてもきれいにさいていました。かわわひがしゅうきせつうつかわりを楽しんでいきたいとおもいます。

5がつは、すこずつがっこうせいかつに慣れてくる一方で、知らないうちにつかれがたまり、こころからだのつかれが出やすい時期です。ゴールデンウィーク明けは、せいかつリズムの乱れによるしんたいのだるさやふちようが起きることがあります。たいさくとして、あさにつくあびてたいないどけいりせつと、ゴールデンウィークさいしゅうびきゆうそく、がっこうしよにちわりちからすこずつがっこうせいかつと、もどいていくなどが効果的です。

かんだんさによりのだがいたい、はなみずでしやうじやうでひと、そんないときは、ますくをつけましょう。また、らんどセルの中には、ますくがよごれたりおとしたりしたときのために、よびますくをじゅんびしておきましょう。



4月の保健室来室状況

このいっかげつ、けがのらいしつおおくおどろいています。はなしきくと、ふせがるけがもあるように感じました。がっこうのろうか下はあはく、ろうか下におちているものがあつたらひろう、とつぜんとまったりうしろにさがたりしない、じぶん以外のひとがまわりにいるときはまわりにもきをつけてかつどうをする、じゅんびうんどうをしっかりとするなど、5がつはひとりひとりがいしきでこうどうし、けががすくなくなるとういいます。

・けが	：183人
・病気その他	：120人
合計	：303人

流し場について

みなさんが使っているながし場について考えてみましょう。ながしそうじは、そうじとうばんのともえぶすまの方々がしています。いしけんのかんが、5・6ねんせいほけんいんがしています。みなさんもじぶんつかながばをきれいにつかつたり、いしけんがなくなつたら、ほけんしつとどに届けてくれるとうりかたいです。よろしくおねがいます。

健康診断の受け方は大丈夫？

4月からはじまっている健康診断ですが、きちんとした態度で受けられていますか？
健康診断の中には、学校医の先生による健診もあります。学校医の先生が、学校に
来て、みなさんのからだのようすをみてくれます。きちんとした態度で健診が受けられる
ように健康診断の受け方について確認してみましょう。

健康診断の受け方・気をつけること

 クラスごと に行ないます	 なら 並んでしま しょう	 係の先生の 指示に従って	 待ち時間は 静かに	 しっかり あいさつしよう
 鼻をかんで おきましょう	 歯みがき を忘れずに	 体重計には そっと乗って	 髪型は OK？	 忘れ物は ありませんか？

NG ほかの人の検査の様子や
結果をのぞいては
いけません。

健康や体の状態は、
大切な個人情報だから
です。ほかの人には内
容を知られたくないと
思う人も多いのです。

どうして？

NG ほかの人の体格や
健康診断の結果につい
てからかうのはダメです。

体格や健康は、とて
もデリケートな話題だ
からです。軽い気持ち
で口にした言葉が、相
手を傷つけているかも。

どうして？

「結果のお知らせ」を
受け取ったら

- ◆まず、名前を確認してください。
もしも違う人のものだったら、
中身は見なくて、すぐ先生に
返してください。
- ◆必ず、おうちの人に渡して、いっしょ
に内容を確認してください。

おうちの方へ

「検診結果のお知らせ」は、健康診断
の結果、病気や異常の疑いがある場合に
お渡ししています。必ず病気というわけ
ではありませんが、治療やくわしい検査
が必要な場合もありますので、医療機関
に受診していただくようお願いします。
受診の際は、この「お知らせ」を持っ
ていってください。