



やはたしょうがっこうほけんしつ 八幡小学校保健室  
れいわ ねん がつ 令和8年4月

進級・入学おめでとうございます。

みなさんの心や体が「健康」に過ごせるよう、サポートします。  
けがをしたときや体調がわるいときだけでなく、困っているときや何か聞きたいことがあるときもぜひ来てくださいね。

楽しい学校生活になるよう、保健室からも応援しています。



毎朝の **おはよう** チェック を習慣に

**お** おいしく朝ごはんを食べられましたか？  
**は** ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？  
**よ** よく眠ってすっきり起きられましたか？  
**う** うんちは気持ちよく出ましたか？

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？  
メディアの使用時間はどうでしたか？心配ごとや悩みごとはありますか？

自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。  
保健室でもアドバイスします。

次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。  
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

健康診断の日程

日にち	曜日	健診・検査	対象児童
4月13日	月	身体測定	2・3・4年
4月14日	火	身体測定	1・5・6年
4月16日	木	眼科健診	全学年
4月20日	月	心臓検診	1年・対象者
4月21日	火	耳鼻科健診	1・3・5年
4月22日	水	聴力検査	3・5年
4月23日	木	聴力検査	1・2年
4月27日 28日	月 火	腎臓検診	全学年
5月8日	金	視力検査	5・6年
5月11日	月	視力検査	1・2年
5月12日	火	視力検査	3・4年
		色覚検査	4年
5月15日	金	内科健診	1・3・5年
5月19日	火	腎臓二次検診	対象者
5月22日	金	内科健診	2・4・6年
6月11日	木	歯科健診	全学年

※健診の結果、異常のない児童には結果のお知らせはありませんので、ご了承ください。

健診を受ける時のお約束

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



静かに待つ

周りうるさいと、先生が体の音を聞きとれなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。

