

# 4月のほけんだより

令和6年4月11日  
高岡市立高陵小学校  
保健室  
4月号 No.2



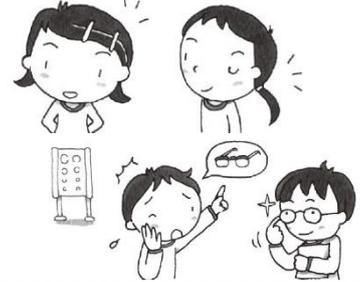
## 健康診断

なにをしらべる?  
なんのため?



今月から健康診断が始まります。1年生のみなさんはぜひ、おうちの人といっしょに読んでみてください。2年生以上のみなさんはおさらいとして読んでくださいね。

髪型(髪を上で結ばない)と  
メガネを忘れないよう注意!



身長  
体重

身体測定 4月12日(金)全校児童 ※服装は体操服の半そで、半ズボン

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?

視力検査:4月12日(金)全校児童

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?

眼科検診:4月18日(木)全校児童

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?

耳鼻科検診:4月25日(木) 1、3、5年、特支級  
5月16日(木)2、4、6年



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?

5月16日(木)全校児童

朝いちばんの  
おしっこを  
とってください!

歯  
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?

内科検診(運動器検診含む)

5月17日(金)1、5年、特支級  
5月24日(金)3、4年  
6月21日(金)2、6年

なんのためにしらべるの?

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



※学校医の内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診を欠席された場合は、保護者の方とお子さんと学校医の病院へ行き、検診を受けていただきます。検診がある日は体調を整え、欠席しないようにしてください。



### <新型コロナウイルス感染症の治ゆ報告書について>

令和6年度から、新型コロナウイルス感染症にかかった場合も、「治ゆ報告書」を保護者の方に書いていただき、登校するときに学校へ提出することになりました。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。用紙は高陵小ホームページからダウンロードできますので、よろしくお願いたします。

保  
健  
室  
利  
用  
の  
ル  
ー  
ル

#### 行く前に先生に伝える

黙って保健室に行く  
とみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



#### 入退室のときはあいさつをする

入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。



#### 保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



けがや体調が悪くて保健室に来たときは「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったのか」をおしえてくださいね。



### 保健室ではこんなことはできません!

- × 内服薬の使用
- × 継続した手当て
- × 長時間の休養

当日の手当てのみ

休養は原則1時間

## 三寒四温の春 体調管理は大丈夫?

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続く、その後4日くらいは暖かくなる...という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すためです。暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜!」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしら、寒気がぶり返すかも!? 戻ってきつた寒気で体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも...」など体の声を聴くことが大切です。