


# ほけんだより

しんきゅう  
～進級おめでとございます～

銚子市立船木小学校  
保健室 No.1  
令和8年4月9日

今年度より、船木小学校の養護教諭になりました、です。  
保健室から、みなさんの【こころ】と【からだ】の健康をお手伝いして  
いきます。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



## 保健室は、どんなところ?

- ★ けがをした 
- ★ ぐあいが悪くなった 
- ★ 相談したい、話を聞いてほしい 
- ★ からだやこころ、健康について知りたい 

こんなときは保健室へ

★ けがや病気で来るときは、なるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



おぼえてねー保健室のやくそく



| 今年度の定期健康診断の予定 |             |            |
|---------------|-------------|------------|
| 日にち           | 検査内容        | 対象学年       |
| 4月 8日 (水)     | 身体測定        | 3・4・6年     |
| 9日 (木)        | //          | 5年         |
| 15日 (水)       | 視力検査・聴力検査   | 5年         |
| 16日 (木)       | //          | 3・4・6年     |
| 23日 (木)       | 尿検査 (一次)    | 全学年        |
| 5月 12日 (火)    | 尿検査 (一次予備日) | 4月23日 未提出者 |
| 13日 (水)       | 耳鼻科検診       | 3・5年       |
| 19日 (火)       | 眼科検診        | 2・4年       |
| 20日 (水)       | 内科検診        | 全学年        |
| 27日 (水)       | 尿検査 (二次)    | 該当者        |
| 6月 2日 (火)     | 歯科検診        | 全学年        |

## 健康診断を受けるときの注意

- 体操服を用意する 
- 校医の先生にしっかりあいさつをする 
- メガネを使っている人は忘れずにもってくる 
- 髪型に気をつける 
- 体をせいけつにしておく 
- 前日は早く寝て体調をととのえる 

