



令和7年4月8日

川口市立青木中央小学校

保健室 発行 No. 1

入学、進級おめでとうございます。保健室からこのほけんだよりを発行します。学校の保健行事のお知らせの他に毎日を元気よく過ごすために、健康について一緒に考えていく資料になります。低学年のお友達はお家のひとと一緒に読んでください。みなさんが毎日心も体も健康に過ごすことができますよう、保健室から応援していきます。よろしくお祈いします。

保健室はどんなところ？

ぐあいが悪くなった



けがをした



相談したい、話を聞いてほしい



からだやころ、健康について知りたい



保健室利用のマナー

担任の先生に伝えてから利用しましょう。大けが、緊急の時はすぐにきてください。

《利用する前》

- ・けがの場合は 水でよく洗ってから来室します。
- ・お腹が痛い場合は トイレに寄ってから利用しましょう。

《利用するとき》

- ・「クラス」と「名前」を言います。どんな用件できたのかをはっきり言います。
- ・「いつ、どこで、どんなふうに、どうしたか」を、はっきり言います。

保健室はその日に起きたけがを応急的に手当てをすところす。

当日のけが以外のけがのシップを張り替えたり、ガーゼを取り替えたり等はできません。

勝手に保健室にあるものをさわらないようにしましょう。



お世話になる学校医の先生がたです。

内科：牧野 恵子 先生 (寺田医院) 田中 秀朋 先生 (あかちゃんとかどものクリニック)

神山 浩 先生 (ひろ小児科ファミリークリニック)

耳鼻科：神川 文章 先生 (済生会川口総合病院) 眼科：加藤有里 先生 (西川口なのはな眼科)

歯科：鷹 裕子 先生 (鷹 歯科医院) 成田 雅之 先生 (成田 歯科医院)

橋本 英子 先生 (橋本 歯科) 玉野 博 先生 (アール 歯科クリニック)

薬剤師：山岸 勉 先生 (サカエ薬局)

はついくそくてい しんちよう たいじゅう 発育測定（身長・体重）

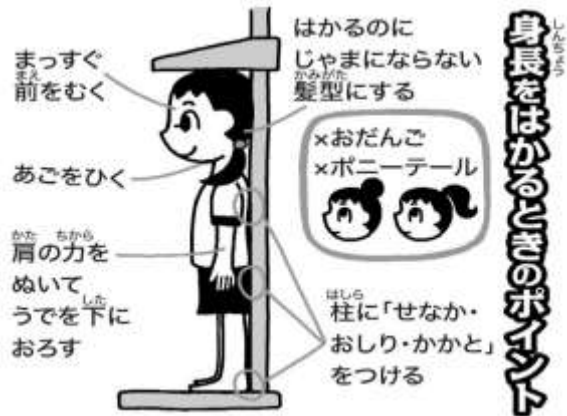
体育着で測定します。身長と体重を測定します。

髪の毛を上の方や頭の中心線で結ばないでください

- ＊健康カードに、身長・体重・肥満度（体重の下に肥満度を記入）を記入して、返却します。お家の人にみてもらったら、学校に持ってきてください。
- ＊学生の体格を「肥満度」でみています

肥満度の指標

- 20以下：やせぎみ（るいそう）
- 20～+20：標準 20～30：軽度肥満
- 30～50：中度肥満 50以上：高度肥満



ちようりよくけんさ 聴力検査

耳垢がたまっていると検査の音が聞こえにくいことがあるので、前の日に耳掃除をしておく。

ちいさな音なので、口を閉じて静かにする。

【検査の受け方】

- 耳にヘッドホンをあてます。耳に髪がかかるといようにしてください。
- 右の耳から検査をします。音が聞こえたら、先生の指示に従って合図をしてください。
- 高い「ピー」とする音と、低い「ピー」とする音が聞こえます。聞こえている間は手を挙げてください。聞こえなくなったら手を下げてください。
- 左の耳を同じように検査します。



しりよくけんさ 視力検査

ものがどのくらい見えるかを調べます。

- ① テープの張ってある位置に立ちます。
 - ② 左目に遮眼子（黒画用紙）をかく当てて、右目を検査します。
 - ③ 右目に遮眼子をかるく当てて左目を検査します。
- 目を細めたりせず、はっきり大きな声で答えましょう。
 - メガネを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。



ないかけんしん けっかく うんどうきけんしん 内科検診（結核、運動器検診）

- 聴診器を胸に当ててたり背中や皮膚の状態をみたりします。
- 心臓の音を聞いて病気がないかを調べます。呼吸の音を聞いて肺や気管支に病気がないかを調べます。
- 背骨や肋骨の形が曲がっていないか、または痛いところがないかをみます。
- 全体をみて成長の様子や皮膚に病気がないか、貧血がないかをみます。
- 検診時、衝立を利用して、個室になるようにしています。
- 診察がスムーズに行えるよう養護教諭が補助に入ります。
- 5,6年生は女性の医師（4月21日と4月28日）が担当します。教室で体育着等に着替え会場に向かいます。



保護者の方へ

養護教諭の 長嶋真紀 倉持凜です。心配なことがありましたら、お気軽に保健室へお越しください。よろしくお願いいたします

- *登校前のお子さんの健康観察をお願いします。体調の悪いときは無理をさせないでください。無理をして学校に来て、朝から保健室で休むことが多くあります。
- *保健室は、あくまでも応急的に処置するところです。薬を渡したり、シップを取り替えたりすることはできません。
- *けがをしたり、具合が悪くなってしまったりしたときは、迎えをお願いすることがあります。連絡先、勤務先、携帯電話番号が変わったときは、すぐに担任にお伝えください。
- *学校で体調を崩し、下着を汚してしまうこともあります。そんな時のために学校では新しい下着を備えています。学校で下着を借りたときは、次のお子さんのために、**新品**を返していただきますようお願いいたします。上着等は、洗ってお返しくください。
- *何か健康面で心配なことがありましたら遠慮なく、担任、養護教諭ご連絡ください。

【保健関係書類提出】：1年生4/10(木) 2～6年生4/9(水)までをお願いします。

- ・保健調査票・結核検診問診票・学校心臓検診問診票・スポーツ振興センター申込書
- ・フッ化物洗口承諾書（1年生のみ）

*学年クラスのみご記入ください。番号は記入しないでください。

*保健関係は男女別の番号になります。（男子1～続き番号女子～）

【感染症による出席停止について】

- ・下記の感染症にかかると「出席停止」になります。欠席扱いになりません。
- ・医師より診断を受けた場合は、必ず、担任までお知らせください。
- ・登校に当たっては、医師の指示に従ってください。
- ・「学校感染症報告」をお渡しします。保護者をご記入の上の提出をお願いします。

*医師からの診断書等は必要ありません

○新型コロナウイルス感染症 ○インフルエンザ ○水痘（水ぼうそう）

○麻疹（はしか） ○風疹 ○流行性耳下腺炎（おたふく） ○溶連菌感染症

○感染性胃腸炎 ○伝染性紅斑（りんご病） ○ヘルパンギーナ 等

【給食後の歯みがき・フッ化物洗口について】

むし歯予防のために給食後に歯みがきと毎週金曜日にフッ化物洗口をしています。

歯ブラシは、給食セットと一緒に毎日乾燥させたものを持たせてください。2本用意しますと清潔に持ち運べます。名前も忘れずに記入するようにお願いします。

【色覚検査について】

色間違えがある等で色覚検査を希望される場合は養護教諭までご連絡下さい。

〈色覚異常とは？〉

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に一人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です

【健康診断日程】

- 1.発育測定 6年：4/9（水） 5年：4/10（木） 4年：4/10（木） 3年：4/11（金）
2年：4/11（金） 1年：4/14（月）
- 2.内科検診 6年4/28(月) 終了予定 15：30 5年4/21(月) 終了予定 15：30
4年5/20(火) 終了予定 15：20頃 3年5/2(金)午前中実施
2年：4/25(金)午前中実施 1年5/13(火) 終了予定 15：00頃
*結核検診問診票の内容により対象児童は4/26(金)に検診します。
- 3.聴力検査 5年：4/15（火）3年：4/16（水） 2年：4/14（月） 1年：4/15(火)
4年・6年抽出者：4/16(水)
- 4.視力検査 4月中にクラスで実施します。（メガネがある方は毎日持参させてください）
再検査は5月中 お知らせは眼科検診終了後（5月末）になります。
- 5.眼科検診：5/19（月）全学年
- 6.耳鼻科検診:5/26（月）抽出者
- 7.歯科健診:6月実施
- 8.心臓検診 5/30（金）1年・4年・選別者
- 9.尿検査 配付5/27（火） 回収5/28（水） 2次検査6/11（水）
*学校の健康診断結果は疑わしいものをチェックするスクリーニング検査です。
検査ごとの結果は全員に配付します。受診の必要がある場合は速やかに受診してください。

【内科検診について】

1. 検診方法

① 保健調査票・結核に関する問診票の活用（問診）

- ・記入いただいた保健調査票や結核に関する問診票をもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。

② 心臓や肺の様子（聴診）

- ・聴診器をつかって心臓の音を聞き、雑音がないか調べます。
- ・呼吸をする時の音を聞き、肺や気管支に異常がないか調べます。

③ 皮膚の様子（視診）

- ・湿疹がないか、皮膚が健康かを調べます。

④ 背骨や肋骨の様子（視診・触診）

- ・背骨や肋骨の形や大きさを見たり、触れたりして曲がっていないか、異常がないかを調べます。

2. 会場 図工室 *同性の児童のみが入ります。

3. プライバシー等への配慮について

①検診時の服装

- ・聴診や触診、背骨の観察
聴診時、体育着を着た状態で、養護教諭が体育着をたくし上げる介助をします。
聴診を行うときに、場合によっては下着をめくることもあります。

②検診時の配慮

- ・学校医による聴診・視診の直前まで不必要な露出を避けるよう配慮します。
- ・検診時、カーテンや衝立を使用し、個室になるようにします。
- ・記録は女性教職員か同性の教職員が行います
- ・養護教諭が補助として付き添い、相談しやすい雰囲気づくりに努めたいと思います。