



下野市立細谷小学校
保健室
令和8年4月 発行

4月の保健目標：自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、期待と不安から、ドキドキしている人もいます。みなさんが楽しく元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から健康に関する情報をお届けします。お家の人と一緒に読んでください。



保健室を担当します□□□□です。今年度、育児休暇より復帰しました。みなさんが楽しく元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いします。よろしくお願いたします。

保健室はこんなところです

できること

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てください。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



できないこと

薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてください。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院です。もらってくださいね。



今年度お世話になる学校医の先生

内科 藤田 昌紀 先生

歯科 岩井 弘充 先生

眼科 蒔田 万理 先生

耳鼻科 佐藤 貴恵 先生

薬剤師 増山 仁 先生

健康診断の時には、あいさつをしましょう!

★4月の健康診断予定です。日程や注意事項をよく確認してください。

じっしび 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じっしこうもく 実施項目	じゅんび ちゅういじこう 準備・注意事項
4/15(水)	ぜんがくねん 全学年	しんたいけいそく 身体計測	からだ せいちょう しら 体の成長を調べます。髪は低いところで結びましょう。
	1,2,3,5年	しりよくけんさ 視力検査	どのくらいものが見えるかを調べます。 めがね ひと かなら も 眼鏡をかけている人は必ず持ってきてください。
4/17(金)		ぜんがくねん 全学年	ちょうりよくけんさ 聴力検査
	4/28(火)	ぜんがくねん 全学年	じびかけんしん 耳鼻科検診
4/28(火)		ぜんがくねん 全学年	じんぞうけんしん 腎臓検診 (尿検査)

水筒持参についてのお願い

本校では、こまめな水分補給を目的とし、1年間を通して水筒の持参をお願いしております。ご協力よろしくお願いいたします。なお、水筒につきましては安全面を考慮し、肩掛けのできるものを使用してください。また、水筒の中身につきましては、水または麦茶のみ可とします。

スポーツ振興センターについて

学校でけがをした場合、スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。市の子ども医療費と併用はできません。こちらは、昨年度の同意書より在学中は自動更新となっております。掛金460円は学校集金より支出させていただきます。ご承知おきください。