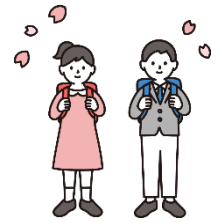




# 4月 ほけんだより



2026.4.8 宇部市立鶴ノ島小学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

本年度から着任しました養護教諭の重岡 李嘉しげおか ももかです。

お子さまが元気よく楽しく学校生活を送ることができ、自身の健康に興味を持って様々な知識を学ぶことができるようにお手伝いをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

新しい年度が始まりました。何もかもが新しくワクワクとドキドキの毎日だと思います。“あせらず”“ゆっくり”少しずつ“慣れていきましょう。この時期は新しい環境に体は気がつかないうちにビックリして、疲れがたまりやすいです。早寝早起きを心がけて疲れが残らないように声掛けをお願いします。



保健室へようこそ！

保健室の場所をおぼえてください ●こんなときに来てください● 「からだ」や「こころ」のことで相談したいとき

けがをしたとき おしえてください

いつ・どこで・どこを・どうしたのか

具合がわるいとき おしえてください

いつから・どこか・どういうふうに

「からだ」や「けんこう」について調べたり、勉強したりしたいとき

保健室

できるだけ担任の先生に声をかけてから来てください

あひ...

健康

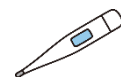
保健室では、応急処置のみ行い、継続的な治療は行いません。また、家庭でのけがの治療は行いませんので、ご了承ください。

体調が悪く休養する場合には、原則として**1時間**をめやすにしています。休養しても回復しない場合には、保護者の方へ連絡し、早退させることもありますので、ご理解ください。

## ～家庭での健康観察について～

元気に学校生活を過ごすためには、まず登校する前の健康観察が大切です。朝の忙しい時間帯にお手数をおかけしますが、保護者の方による健康観察の実施をよろしくお願いいたします。**体温が37℃以上ある場合には、欠席して様子を見てください。**1校時から保健室を利用しなければならない状態や、6校時に保健室を利用しなければならない状態の場合には、保護者の方へご連絡させていただきます。

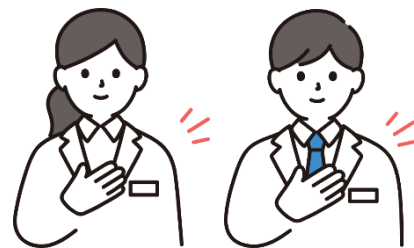
### 朝の健康観察のポイント



- 熱やだるさはないか
- 頭痛や腹痛はないか
- 顔色が悪くないか
- 下痢や便秘をしていないか
- 睡眠は足りているか
- 咳やのどの痛みはないか
- 食欲はあるか
- 元気はあるか（暗い表情・無口）

## 今年度、お世話になる学校医の先生です

- ・内科 金子 淳子先生 (金子小児科)
- ・歯科 富金原 邦子先生 (もうり歯科クリニック)
- ・耳鼻科 野中 隆三郎先生 (野中耳鼻咽喉科)
- ・眼科 永谷 学先生 (永谷眼科)
- ・薬剤師 浦上 亮子先生 (トモエ薬局)



## 2026年度 学年別健康診断日程表

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
心電図検査	4/28 (火)					
成長測定	4/13 (月)		4/14 (火)		4/15 (水)	
視力検査	4/17 (金)		4/20 (月)		4/21 (火)	
	※ めがねを持っている人は持って来る。					
聴力検査	4/24 (金)		4/27 (月)		4/28 (火)	
眼科検診	4/23 (木) 13:30~ ※ 前髪の長い人は切るか留めるか結ぶ。					
尿検査	5/12 (火)、5/13 (水) ※ 当日朝一番の尿を採取してください。					
歯科検診	5/14 (木) 9:00~ ※ 前夜と当日の朝、いつもよりていねいに歯みがきをする。					
耳鼻科検診	5/28 (木) 13:30~ ※ 耳そうじをしてくる。髪が耳にかかる人は結ぶか留める。					
内科検診	6/3 (水) 12:50~			6/10 (水) 12:50~		
水泳前健康相談	6/10 (水) 内科検診前に実施 (希望者) 5/1 (金) ごろに希望調査書配付 (全学年)					
結核健診	5/1 (金) に結核健診問診票配付 (全学年)					
心臓検診		5/1 (金) に心臓検診調査票配付 (2~6年)				
運動器検診	5/1 (金) に整形外科保健調査票配付 (全学年)					
色覚検査	7月に1・4年生に、希望調査書を配付します。 希望者には、二学期に検査を実施します。					

※それぞれの検診や検査で服装や準備物がありますので、各学級からのお便りを見たり、お子さまからよく聞いたりして、ご準備をお願いいたします。

※保健関係の書類等たくさん記入をして頂くこととなりますが、よろしくをお願いいたします。