

ほけんだより 4月

入学進級

2026年4月
八尾市立大正小学校

おめでとうございます

春のあたたかさが感じられるようになり、学校には元気な声もどってきました。みなさんが安心して楽しい毎日を過ごせるよう、保健室からも支えていきます。

ほけんだよりでは、保健行事や健康についてお届けします。おうちの方といっしょに読んで、毎日の生活に役立ててくださいね。

保護者の方へ

- 今年度より、インフルエンザによる出席停止から登校を再開する際の証明書が変更になります。病院で登校証明書を書いてもらう必要がなくなり、代わりに医師の診断に基づいて保護者が記入する「登校届」を提出していただきます。詳細は、別で配付の手紙をご覧ください。
- 出席停止期間は今まで通り「発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過」ですのでご注意ください。
- ※インフルエンザ以外の感染症につきましては、今まで通り「登校証明書」が必要です。

年々暑い時期が長くなっています。熱中症予防のため4月～10月は、登下校では帽子をかぶります。

休み時間に運動場で遊ぶ時や、屋外での活動でも着用します。

忘れないようにおうちでも声かけをお願いします。



養護教諭の 井原清佳 です

小学生のうちから身につけてほしい心と体の健康について、いっしょに勉強していきましょう。保健室前の掲示物は毎月変わるので、ぜひ楽しみにしてくださいね！

保護者のみなさまへ

お子さんの健康のことで気になる事がありましたら、いつでもご相談ください。



保護者の方へ

服装、髪型、持ち物など ご協力よろしくお願ひします。

4月13日(月)	二測定	3年	5月14日(木)	眼科検診(全学年抽出)
14日(火)	//	6年	15日(金)	尿検査2回目
15日(水)	//	2年		聴力検査 3年
16日(木)	//	5年	19日(火)	// 5年
17日(金)	//	4年	21日(木)	// 2年
20日(月)	//	1年	22日(金)	// 1年
21日(火)	心臓検診一次	1・4年	25日(月)	心臓検診二次(大正北小学校)
22日(水)	尿検査1回目		26日(火)	聴力検査 再検査・欠席者
23日(木)	内科健診	1-1・2年	27日(水)	耳鼻科検診(1・3・5年抽出)
	四肢健診(全学年抽出)		28日(木)	歯科健診 1・3・5年
24日(金)	視力検査	5年	29日(金)	尿検査最終
27日(月)	//	6年	6月 3日(水)	水泳・林間前健診(全学年抽出)
28日(火)	内科健診	4・5・6年	4日(木)	歯科健診 2・4・6年
30日(木)	視力検査	4年	11日(木)	心臓検診二次もれ(市役所)
5月 1日(金)	//	3年		胸部X線撮影(対象者のみ)
7日(木)	内科健診	1-2・3年		
8日(金)	視力検査	2年		
11日(月)	心臓検診一次もれ(市役所)			
12日(火)	視力検査	1年		
13日(水)	視力検査	欠席者		



注意事項

- ◎健康診断はスクリーニングといって、問題や疑いのある人をふるい分けるもので、病院での結果と異なる場合があります。ご理解ください。
- ◎各健診の結果、病院を受診した方がいい場合は「結果のお知らせ」を渡します。「異常なし」の場合は「けんこうのきろく」にて、まとめて結果をお知らせします。持ち帰った際に、確認してください。二測定の結果は、別の用紙で持ち帰ります。どちらも回収はありません。
- ◎「結果のお知らせ」を受け取った場合、例えば、視力検査と眼科検診は眼科、聴力検査と耳鼻科検診は耳鼻咽喉科を受診されると思います。しかしそれぞれの日程が離れていますので、まとめて受診されたい場合は上記の日程を参考にしてください。

健康診断が始まります



内科・・・藤山進先生
 歯科・・・竹内淳先生
 薬剤師・・・乾麻衣子先生
 久保知一郎先生
 乾善彦先生

何のため?

健康診断

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたりと友達と遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

健康診断

3つの約束

みんなが
 気持ちよく検査できるように
 必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



早く寝て体を休める!

早起きで頭がすっきり!



よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動!

朝ごはんをパワーチャージ!

