



令和8年4月8日
呉市立横路小学校 保健室

健康診断が始まります

定期健康診断は、4月9日（木）の発育測定から始まり、6月中旬にかけて実施します。
健康診断の結果、詳しい検査をおすすめする場合は、プリントをお渡しします。その他は健康手帳でお知らせします。

- 発育測定の日には、頭頂で髪を結ばないようにお願いします。
- 眼鏡をかけている人は、視力検査の日には必ず持ってきてください。
- 健康診断の日程は裏面をごらんください。その日に欠席することがあらかじめわかっているときは、早めに担任にお知らせください。（日程変更が可能な場合があります。）



ご入学、ご進級おめでとうございます。

100人の元気な1年生を迎え、新しい学年がスタートしました。新たな環境にドキドキワクワクする気持ちがあると思います。不安な気持ちもあるかもしれませんが、頑張りすぎず、自分のペースで慣れていきましょうね。

今年度も保健室から、よころっこのみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。



保健室はこんなところですよ

●けがの応急手当をするところです。

学校でその日に起きたけがの応急手当をします。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てください。

●体の調子が悪いときに休むところです。

静かに椅子に座ったり、ベッドで休んだりすることができます。原則1時間まで、回復しない場合には、お迎えをお願いしています。

●悩みや心配なことがあったら、相談することができます。

迷ったり嫌な気持ちになったりすることは誰にでもあります。人に相談するのはみなさんが成長していく上で大切なことです。

●成長や健康について確かめたり勉強したりするところです。

健康診断が始まります。みなさんの体が順調に成長しているか、異常がないか調べる検査をします。また、成長や体調、病気のことで、質問や不安があれば聞きにきてください。

★保健室でできないこと★



学校外でおきたけが、また継続的・専門的な治療が必要な場合は、病院を受診しましょう。



内服薬（飲み薬）を出すことはできません。



大きな声でおしゃべりすることはできません。

朝、気持ちのよいスタートを！

新しい環境の中では、だれでも緊張することが多くあります。おうちで朝の健康観察をして気持ちのよいスタートをきりましょう。

- ・元気はあるかな？・顔色はいいかな？
- ・食欲はあるかな？
- ・排便は気持ちよくあったかな？



体調の悪いときには、無理をせず早めに休養しましょう。

遅刻や欠席をされる場合は、保護者連絡ツール tetoru にてご連絡ください。

※病気やけがで欠席する場合は、理由欄の「病気」「通院」「体調不良」を選んでください。

※それ以外で欠席する場合は、理由欄の「家庭の都合」「その他」を選んでください。

いずれも、何か連絡事項があれば、「備考」にご記入ください。

保健関係提出書類についてお願い

次の書類を連絡袋に入れてお渡しいたします。必要事項をすべてご記入いただき、4月10日（金）までに、入っていたピンクの連絡袋に入れて学校へ提出をお願いします。

- ① 保健調査票（全員）
- ② 運動器検診保健調査票（全員）
- ③ 学校心臓検診調査票（1年生のみ）
- ④ スポーツ振興センター加入同意書（1年生・転入生のみ）
- ⑤ 色覚検査希望調査票（1・4年生のみ）

☆ピンクの連絡袋は6年間使用しますので、ご協力ください。



令和8年度定期健康診断日程（予定）

4月

8	水	
9	木	発育測定（6・5年）
10	金	発育測定（4・3年）
13	月	発育測定（2・1年）
14	火	発育測定・視力検査・聴力検査（ひまわり）
15	水	心臓検診（1年）
16	木	視力検査（1年）
17	金	尿検査（全校児童）
20	月	視力検査（2年）
21	火	聴力検査（1年） 耳鼻科（13:15～ひ・2・4年）
22	水	聴力検査（2年）
23	木	聴力検査（3年） 歯科検診（13:15～ひ・2年）
24	金	視力検査（3年）
27	月	視力検査（4年）
28	火	視力検査（5年）

5月

1	金	視力検査（6年）
7	木	色覚検査（1年）※希望者のみ 内科検診（13:30～ひ・2・4年）
8	金	色覚検査（4年）※希望者のみ
11	月	眼科検診（13:30～ひ・2・4年）
12	火	耳鼻科検診（13:15～1・6年）
14	木	歯科検診（13:15～3・5年）
18	月	眼科検診（13:30～3・5年）
19	火	耳鼻科検診（13:15～3・5年）
21	木	歯科検診（13:15～1・4年）
28	木	内科検診（13:30～1・6年）

6月

4	木	歯科検診（13:15～6年）
9	火	眼科検診（13:30～1・6年）
11	木	内科検診（13:30～3・5年）



よころっこロンです。
よろしくね！

よころっこロンは、横路中学校区の
「早ね早おき朝ごはんキャンペーン」の
オリジナルキャラクターです。

顔…太陽と月・星

⇒早ね早おきしよう！

体…赤緑黄色の洋服

⇒バランスのとれた朝ごはん

♪よころっこロンのうた♪



よころっこロン♪
よころっこロン♪
はやねをすると
きもちいいよね・・・

よころっこロンの 元気大作戦！



みんなも、「早寝・早起き・朝ごはん」で、自分だけのお日様を輝かせよう！ — 保健室より

★保健室からのお願い★

- 登校中、特にときわ橋からの坂道に注意！走って転ぶとけがをします。ランドセルを背負っているとバランスをくずしやすいので走らないでね！
- 大雨の日は、ランドセルにタオルと靴下を準備しておくで、気持ちよく過ごせるよ！

