



令和7年4月7日
伊豆の国特別支援学校
伊豆松崎分校 保健室

ねんせい みな にゅうがく
1年生の皆さん、入学おめでとうございます。
ねんせい みな しんきゅう
2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。
しんねんど あら もくひょう む がんば
新年度、新たな目標に向かって頑張しましょう！

まいにち じぶん
毎日自分でやってみよう
あさ げん き
朝の元気チェック！

- ☐ スッキリ起きられた
- ☐ 朝ごはんをおいしく食べられた
- ☐ うんちが気持ちよく出た
- ☐ せき・くしゃみをしていない
- ☐ 熱がない
- ☐ どこにも痛いところがない
- ☐ 笑顔いっぱい♪



- ① 自身の健康管理のため朝の体調確認と体温を測って、Cocooに入力をお願いします。
- ② 登校時と食事前には必ず手洗い、うがいをしましょう。
- ③ 休み時間には教室の換気を忘れずに行いましょう。

保健室はこんなところですよ

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ね。



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などは、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

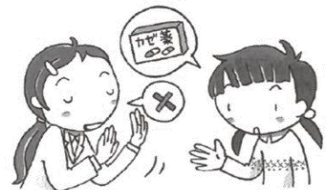
みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



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。



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てもらってくださいね。



保護者のみなさまへ

保^ほ

健^{けん}

室^{しつ}

利^り

用^{よう}

の

ル

ー

ル

い まえ せんせい つた

行く前に先生に伝える

だま ほ けんしつ い
黙って保健室に行
くとみんな心配し
ます。ひとこと伝
えましょう。



にゅうたいしつ

入退室のときはあいさつをする



はい
入るときは、ノックを
して「失礼します。」出
るときはお礼も忘れず
に。

ほ けんしつ ない しず

保健室内では静かにする

やす
ベッドで休んでい
る人がいるかもし
れません。大きな
こえ ひか
声は控えて。



- ① 2、3年生には保健調査票を配布します。変更点は赤で記入し、確認印を押して、生徒に持たせてください。

また、全学年に黄色い用紙の健康調査票を配付します。当てはまる項目に○をつけて、学年の欄の下に保護者印かサインをして提出して下さい。整形外科の項目のところは、生徒と一緒に図を参照しながら、確認してください。

4月11日（金）までに提出をお願いします。

- ② 対象の方は災害時用の内服薬の提出をお願いします。内容に変更があった場合は赤で記入し、お薬の説明書のコピーと一緒に提出してください。

※新学期でご心配なことなどありましたら、いつでも声をかけてください。1年間よろしくお願いします。

〇×クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？

クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

4月11日

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、
成長のバランスも確認します。

受け方クイズ 1

身長を測る時は
少し上を向く。



眼科検診

4月16日

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ 2

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



視力検査

4月11日

見えにくくないか
調べます。

受け方クイズ 3

裸眼の視力がわかれば
OK。メガネやコンタ
クトレンズはいらない。



耳鼻科検診

5月30日

耳や鼻の病気がないか
調べます。

受け方クイズ 4

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

4月11日

聞こえにくくないか
調べます。

受け方クイズ 5

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



尿検査

4月11日

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ 6

朝一番の
おしっこをとる。



内科検診

4月17日

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や
皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ 7

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



歯科検診

5月15日

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びや
あごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べ
ます。

受け方クイズ 8

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

4月17日

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ 9

動作ができない時は、
無理に動かさない。



答え

① ×

少しあごを引いてまっすぐ前
を見ましょう。

② ×

お医者さんの指示に合わせて、
目を動かしましょう。

③ ×

度があっているかも調べるの
で、メガネやコンタクトレン
ズは必ず持っていくましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にか
けるなどして、耳が出るよう
にしましょう。

⑤ ×

音が聞こえている間、ボタン
を押し続けます。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動
の影響で、正しい結果が出な
いことがあります。

⑦ ×

心臓などの音は聴診器を使っ
ても小さいので、静かに待つ
ていましょう。

⑧ ×

歯や歯茎の状態がわかりにく
くなるので必ず歯みがきをし
ておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをして
しまうかもしれません。