

（ほけんだより）4月

令和8年4月7日
伊豆の国特別支援学校
伊豆松崎分校 保健室

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新年度、新たな目標に向かって頑張りましょう！

毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック!

- スッキリ起きた
- 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。（用紙の記入を希望の方はお知らせください。）
- 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

できること



できないこと

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には、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。



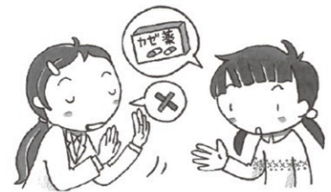
体や心について学ぶ

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。



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もらってくださいね。



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

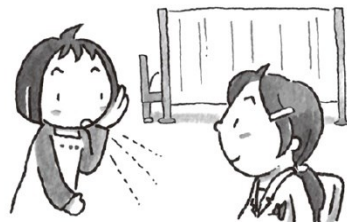


はい
入るときは、ノックを
して「失礼します。」出
るときはお礼も忘れず
に。

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
声は控えて。



保護者のみなさまへ

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。今年度から「心」の項目が入りましたので、全員新しい用紙になります。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10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。

プライバシーに配慮して行います。

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。

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きましょう。

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、静かに待っています。

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。

身体測定

4月9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15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9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8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9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

5月1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16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21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16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。

