

ほけんだより

令和7年度
豊川市立三蔵子小学校
4月号

令和7年4月21日発行

今月の保健目標 自分の体を知ろう

この4月から、三蔵子小学校の保健室は新しくなりました。保健室の場所は、南棟の1階、西トンネルのとなりになります。保健室の先生は服部敦子と言います。みなさんの心や体が健康でいられるように、手助けしたいと思います。よろしくお願いします。保健室に来たときには、まずクラスと名前を教えてください。どんな用事できたのかを自分の言葉で伝えましょう。



保健室をりようする時のおねがい

からだの様子を伝えてください。

「いつから、どんなふうに、ぐあいが悪い」のか。

「いつ、どこで、どうなってけがをした」のか。

家にいるときのけがや、くりかえし手当てがひつようなけがは、家でしてきましょう。

保健室に来る時は、先生に言ってから来るようにしましょう。(先生がいないときは、友だちに言いましょう。)



ほかの時間に利用するようにしましょう。

土などのよごれのある傷は、あらってからききましょう。

保健室では、休んでいる子もいるので、静かにすごしましょう。

おうちの方へ

- 学校の健康診断では病気や異常の疑いを集団から選び出します。病気や異常の疑いがあった子には「結果のお知らせ」を出しますので、早めに専門医の診察を受けられ治療が必要かどうかを診ていただくことをお勧めします。また、受診結果を保護者の方で記入して担任へご提出ください。すでに治療をしている、このまま様子を見るといった場合にはその旨をお知らせいただくとありがたいです。
- 独立行政法人日本スポーツ振興センターの掛け金を5月分の学費から掛け金は460円を引き落としさせていただきます。

けん こう しん だん おこな

健康診断を行うのはなぜ？

- どのぐらい成長したか、正しい発育をしているかを知る
- 学校で運動や勉強をするのに困るような病気や異常はないかをみつける
- 病気や異常は早くみつけて早く治療をするようにする



健康診断を受けるときに気をつけること

- ・ 自分の名前を言いましょう
- ・ 待っているときはしずかにしましょう
- ・ 前の人のやりかたをよく見て同じようにしましょう



結果を受け取ったら

- ・ 結果を受け取ったら自分の成長や成長やからだの様子を知りましょう。
- ・ 病気や異常があったら専門の病院で「治療が必要かどうか」をみてもらいましょう。
早く治療を始めると、体への負担、時間や費用も少なくすみます。
- ・ 何も異常がなかった場合には、引き続き健康でいられるように生活しましょう。



視力検査結果を見てみましょう

A (1.0以上) 正視

教室の一番後ろの席からでも黒板の字を楽に読み取ることができる。

B (0.7以上)

教室の真ん中より後ろの席にいても黒板の字をほとんど読み取れるが、文字が小さくなると見えにくいものもある。

C (0.3以上)

真ん中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れない。無理して見ると目が疲れる。

D (0.3が読み取れない)

一番前の席に座ってもメガネやコンタクトレンズがなければ読み取りにくい。

※ 視力はAが正視、B以下は視力異常のため、「結果のお知らせ」を出しています。視力異常のあった子は早めに眼科医にかかり、治療が必要なのかどうか、また何が原因なのかをみてもらいましょう。黒板と本やノートの文字がよく見えると、つかれることがなくよく学べます。

※ めがねを使っている子はC、Dが見えなかった子に「結果のお知らせ」を出しています。今使っているものが自分の目に合っているかをみてもらいましょう。