

令和7年度
西山小学校
保健室

あたた かく すごしやすい季節になりました。保健室の窓を開けていると運動場からみんなの元気な
声が聞こえてきます。新しい学年が始まって一か月ほどたちました。新しいクラスにはなれまし
たか。心や体が疲れていませんか。規則正しい生活ができているかどうか、身の回りがととのって
いるかどうか、生活を見直してみましよう。



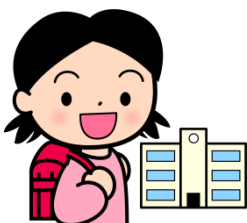
5月の保健目標 規則正しい生活を送ろう

自分の生活を振り返って時間を入れてみよう。

① 家を出る時刻

時 分

分団の友達を
待たせず、あせら
ずに学校へ行くに
は、何時に家を出
たらいいかな？



② 身支度をする時間

分

顔を洗って、歯を
みがいて、着がえなど
をする時間は何かか
るかな？



③ 朝ごはんの時間

分

急がずにしっかり
朝ごはんを食べるに
は何かかかるかな？



④ トイレの時間

分

決まった時間に
トイレに座ることで、
だんだんと、うんちが
出る習慣がついてきます。



⑤ 起きる時刻

時 分

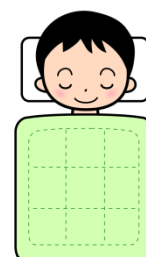
②・③・④でかかった
時間を参考にして、ゆっ
くり準備をして学校に行
くには、何時に起きれば
いいのか考えてみよう。



⑥ 寝る時刻

時 分

小学生は、睡眠時間
が低学年は10時間、
高学年は9時間必要です。
起きる時刻から、寝る時刻
を考えてみよう。





1日(木)・2日(金) 身体測定：1年
 7日(水)・9日(金) 身体測定：3年
 8日(木) 歯科検診：4年・たんぼぼ・つくし
 12日(月)・13日(火) 視力・視機能検査：1年
 13日(火) 腎臓検診②：該当者
 14日(水) 内科検診：2の4・3年
 15日(木) 歯科検診：1年
 16日(金) 視力検査：3年

19日(月)・20日(火) 視力検査：5年
 21日(水) 眼科検診：1・3・5年
 22日(木) 歯科検診：2年
 26日(月)・27日(火) 視力検査：2年
 28日(水) 内科検診：1年・2の5
 29日(木) 眼科検診：2・4・6年・たんぼぼ・つくし
 30日(金) 視力検査：4年

けんこうしんだん じぶん かみだ し ひつよう もの
 健康診断は自分の体を知るチャンスです。必要な持ち物
 を忘れないようにして、検査のきまりを守りましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ
 運動会の練習が始まります！

うんどう 運動するときにはこんなことに気をつけよう



保護者の方へ



健康診断の結果について



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。医療機関で詳しく診てもらったほうがよいと思われる児童に、受診のすすめを渡します。内科・眼科の疾患は、悪化や感染のおそれがあるものもありますので、きちんと治療を行ってからでないと、プールに入ることができない場合があります。受診のすすめをもらったら、できるだけ早く医療機関で受診するようにしてください。内科・眼科・歯科・耳鼻科の受診のすすめは、次のような児童に渡します。

内科

内科検診で何らかの所見があった児童。1・2・3・5年の聴力検査で聞こえが悪かった児童。四肢の状態や脊柱に異常の疑いがあった児童。四肢や脊柱は、整形外科を受診してください。

眼科

視力検査の結果が左右どちらか一方でもB以下の判定だった児童。眼科検診で何らかの所見があった児童。眼科検診後に渡します。

歯科

歯科検診を受診した全ての児童。内容をよくお読みになり、必要がある場合は受診してください。

耳鼻科

耳鼻科検診・聴力検査で何らかの所見があった児童。

お願い

昨年度以前にも同じ所見でお知らせしている場合があります。すでに医療機関にかかっている場合も、お手数ですがそのことがわかるように報告欄に記入していただき、ご提出ください。