



令和8年4月9日
加須市立加須小学校
保健室

入学・進級おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。新しい先生と友達にワクワクして
いる人も多いと思います。みなさんが元気に学校生活を送れるよう
保健室からサポートしていきたいと思います。養護教諭の荻原 真美で
す。どうぞよろしく願います。「ほけんだより」では健康に過ごすため
に役立つ情報を紹介していきますので、お家の人といっしょに読みまし
ょう。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしなくなりま
す。出なくてもトイレに座る
時間をもちましょう。

保護者の方へ

「いってらっしゃい」の前にお子さんの健康観察をお願いします！

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色は悪くありませんか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ いつもと違うところはありませんか？



健康診断が始まります

※移動する時、待っている時は、静かに行動しましょう。

日・曜		検査項目	対象学年						
			1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	みどり
4 月	10日(金)	身体測定・視力				○	○	○	
	13日(月)	身体測定・視力	○	○	○				
	14日(火)	身体測定・視力							○
	14日(火)	聴力検査			○		○		○
	15日(水)	聴力検査	○	○					
	17日(金)	色覚検査				希望者			○
	22日(水)	眼科健診		○		○		○	(○)
	24日(金)	眼科健診	○		○		○		
5 月	14日(木)	尿検査	○	○	○	○	○	○	○
	19日(火)	心臓検診	○						(○)

身体測定・視力検査の当日準備について

○体操着を持ってきました。

身長・体重測定は、上：体操着、下：ハーフパンツで行います。

○髪の毛を頭の上や後頭部で結ばないようにしましょう。(身長を正しくはかるためです。)

○授業中だけでも、メガネを使っている人は、持ってきました。

視力検査の時は、長袖を着ても良いです。

健康診断のお知らせについて

○健康診断の結果、専門医への受診・治療が必要な場合は、お知らせします。早めの受診・治療をお願い
します。

○健康診断結果のお知らせは、病院へ持っていき、診断結果を記入してもらい、担任まで提出をお願い
します。

◇加須小の校医の先生方をご紹介します◇

健康診断などでお世話になります。

学校医 内科：加藤 誠 先生(加藤こどもクリニック)

学校医 眼科：宮本 正 先生(宮本眼科医院)

学校歯科医：神澤 紀雄 先生(神澤歯科医院)

学校薬剤師：渡辺 英治 先生(マスゴ大和薬局)

