



# ほけんだより4月



令和7年4月15日

東京中華学校保健室



あたら ใหม 年 が 始 ま り ま し た。こ れ か ら 一 年 間、保 健 室 で は  
新 しい 一 年 が 始 ま り ま し た。こ れ か ら 一 年 間、保 健 室 で は  
み な さ ん の 体 と 心 が 大 き く な っ て い け る よ う に、け が や  
み な さ ん の 体 と 心 が 大 き く な っ て い け る よ う に、け が や  
び ょ う き を し て し ま っ た 時 に は 早 く 治 す こ と が で き る よ う に、  
び ょ う き を し て し ま っ た 時 に は 早 く 治 す こ と が で き る よ う に、  
お 手 伝 い を し ま す。「ほ け ん だ よ り」で は、健 康 診 断 の お 知  
お 手 伝 い を し ま す。「ほ け ん だ よ り」で は、健 康 診 断 の お 知  
ら せ や、毎 日 を 元 気 に 過 ご す た め の ア ド バ イ ス を お 届 け し  
ら せ や、毎 日 を 元 気 に 過 ご す た め の ア ド バ イ ス を お 届 け し  
ま す。養 護 の 担 当 は 田 代 明 子 で す。ど う ぞ よ ろ し く お 願 い  
ま す。養 護 の 担 当 は 田 代 明 子 で す。ど う ぞ よ ろ し く お 願 い  
し ま す。



先生に理由を言って、  
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の  
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、  
自分で洗ってから来る

## 保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれ  
いします」と挨拶を



室内の器具を使うときは  
一声かけてから



休養している人が  
いるときは静かにする



# あさお けんこうかんさつ 朝起きたら…健康観察をしよう！



「おはよう！」と目が覚めたら、自分のからだに「元気？」と聞いてみよう。  
朝の健康観察で、今日の自分の体と心の様子をしっかりチェックしましょう。  
体調が悪いときは、無理せずおうちで休みましょう。



せき 咳でいてませんか



かおいろわる 顔色悪くなっていますか



しくよく 食欲ありますか



いきくる 息苦しくありませんか



からだ 体はだるくありませんか



あつ 熱は出ていませんか



ほっしん 発疹は出ていませんか



はな 鼻づまりはありませんか



め 目は充血していませんか

健康診断日 5月15日(木)  
次号で詳しくお知らせします。

**身体計測**  
身長と体重をはかります

**眼科**  
目の病気や異常がないか調べます

**歯科**  
歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

**聴力**  
耳がよく聞こえているか調べます

**内科**  
心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

**健康診断がはじまります**

**尿**  
腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

**運動器**  
骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

**耳鼻咽喉科**  
耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

**視力**  
どれくらい見えているか調べます

**心電図**  
心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

## 保護者の方へ ～朝の健康観察について～

お子さんが楽しく、元気に学校生活を送れるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登校前の朝の健康観察をお願いします。

### ココをチェック!

- ぐっすり眠れている
- 朝ごはんを食べた
- 発熱していない
- 表情は明るい
- いつもと変わりがなく元気そう  
(頭やおなかなどを痛がる様子はない)



1年間 よろしくお願ひします