

令和8年4月7日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

ほけんだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月は、健康診断など皆さんの体について知る行事がたくさんあります。自分の体について知るよい機会です。しっかり受けましょう。ほけんだよりでは保健行事やこどもたちの健康に関することをお知らせしていきます。よろしくお願いたします。

4月の保健行事

6日(月) 1年生保健書類 配布	7日(火) 保健書類提出日 (2~6年)	8日(水) 発育測定4年 1年保健書類提出日	9日(木) 発育測定2年	10日(金) 発育測定3年
13日(月) 発育測定5年	14日(火) 発育測定6年・5組 尿検査容器配布	15日(水) 尿検査一次提出日	16日(木) 発育測定1年	17日(金) 視力検査6年 5組
20日(月) 心臓検診1年+α	21日(火) 視力・聴力検査 3年	22日(水) 尿検査追加提出日	23日(木) 内科健診 全学年	24日(金) 視力検査 4年
27日(月) 視力・聴力検査 5年・(5組)	28日(火) 視力検査 2年	29日(水) 昭和の日	30日(木) 聴力検査 2年	



お世話になる校医の先生方を紹介します





ほけんしつ って どんなところ？

けがをしたとき、
かんたん
な手当
てをします。

からだの調子が悪いとき、
ベッドやソファで休むことができます。

悩み事があったり落ち込んだりしたとき、話を聞いたりします。

心やからだについて知りたいことがあるとき、勉強することができます。

保健室に行くときは、担任の先生にことわってから来るようにしましょう。(きんきゆうの場合をのぞく)

おしっこ の 正体は？



…**正解は、血液！**
血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に

届けると同時に、細胞から出たごみを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいになります。この余分な水分・ゴミがおしっこ(尿)です。

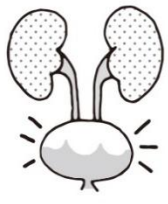
だから腎臓が病気になると尿がうまく出なく

なったり、血液のバランスがおかしくなったりします。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。

この腎臓の病気をみつけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね！

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



保護者の方へ

●定期健康診断について

- ・ 4月から6月にかけて定期健康診断を行います。年度初めのお忙しい時期に申し訳ございませんが書類や検査物の提出等ご理解ご協力をお願いします。
- ・ 健診の結果、専門医による再検査・治療が必要な場合は「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししていますので、受診をお願いします。受診後、用紙の下についている「診断の結果」を切り離して担任までご提出ください。
- ・ 発育測定の日、高い位置でのポニーテール、また頭上にヘアピン、ヘアゴム等がありますと正確に測定することができませんので、ご注意ください。

●健康相談について

お子さんの肥満、痩せ、極度の偏食、その他心身の健康面で心配なことがございましたら、栄養教諭と養護教諭による個別の健康相談を実施することができます。普段の様子や健康診断の結果から気になることがありましたらいつでもご相談ください。