



上尾市立尾山台小学校
保健室 No.1
令和8年4月8日(水)
【児童数配付】
～おうちの人と一緒に読みましょう～



令和8年度がスタートしました。保健室では、みなさんの心とからだ元気、学校生活を過ごせるようサポートしていきます。何か悩みや相談したいことがある時には、気軽に保健室に来てください。

これから1年間お届けする「ほけんだより」では、保健行事のお知らせや、健康に関する情報を発信していきます。ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただければと思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

学校医の先生を紹介します

お世話になる学校医の先生方です。子供たちの心身の健康のため、様々な面からサポートしてまいります。

内科:上平 晶一 先生【上平内科クリニック】
耳鼻科:中島 正己 先生【上尾かみクリニック】
眼科:横塚 健一 先生【よこづか眼科】
薬剤師:米本 崇矩 先生【なごみ薬局】
歯科:白鳥 裕一 先生【白鳥歯科・矯正歯科】



保健室からのお知らせ \ 4月の保健行事 /

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13 心臓検診(1年)	14 発育測定 (全学年)	15	16 視力・聴力検査 (2・3・5年)	17
17 視力検査(4・6年)	17日(金)までに各学級で実施。			
20 視力再検査(3・5年)	21 視力再検査(2年)	22 眼科検診(全学年) 視力再検査(4・6年)	23 聴力再検査(2・3・5年)	24 視力・聴力検査 (1年・あじさい)
27	28	29 昭和の日	30 心臓検診予備日 (1年・前回欠席者) 聴力再検査 (1年・あじさい)	



今年度も尾山台小学校の
養護教諭を務めさせていただく
です。
よろしくお願いいたします。



【4月8日(水)の配付物】

- 心臓検診調査票(1年生) ○ 耳鼻科検診調査票(全学年) ○ 色覚検査希望調査(4年生)

※ 4月10日(金)までに提出してください。

てあ 手当をるところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



そう だん 相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

しず 静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

べん きょう 勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもらいましょう。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいのかについても一緒に考えます。

【けがの手当て】

○ すり傷

・消毒液は使わず、水道水できれいに洗う。

・乾燥しないよう皮脂と同じ成分（ワセリン）をつけた絆創膏やガーゼで保護する。

※ その後は、ご家庭で湿潤療法や従来の方法などで対応をお願いいたします。化膿しないように、清潔を保つようにしてください。

○ 打撲・捻挫・突き指

・Rest（安静）・Ice（冷却）・Compression（圧迫）・Elevation（挙上）を基本とした対応を行います。

【具合が悪い時の対応】

保健室では、原則1時間までの休養とし、回復しない場合は早退となります。発熱や嘔吐等、回復が見込めない場合には、1時間を待たずに早退となりますので、ご承知おきください。早退の場合は、必ず保護者の方にお迎えをお願いしております。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

