



令和7年4月7日  
小平第十三小学校  
保健室

ごにゅうがく ごしんきゅう  
御入学・御進級おめでとうございます。この「ほけんだより」では、ほけんしつ せんせい ようごきょうゆ  
保健室の先生（養護教諭といいます）から、  
まいにちをもっとげんきに・けんこうにすごすために、そしてがっこうでせいかつするうえできを付けてほしいことなどをお伝えしてい  
きます。ほけん せんせい がっこう げんき べんきょう うんどう  
保健の先生は、みなさんが学校でもっと元気に勉強や運動ができるようにするためにはどうしたらいいか、  
いっしょにかんがえたり、いろいろてつだったりしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

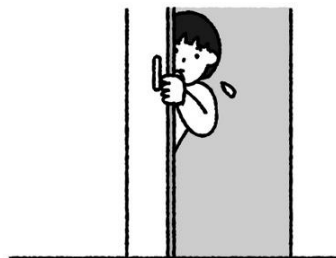
## 保健室でできること◎

◎心配事や悩み等の相談

◎ケガの救急処置

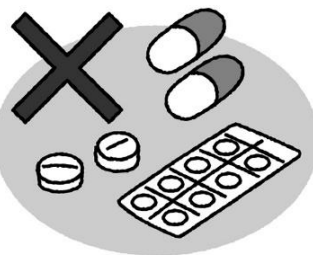


◎具合が悪い時の一時休養



できないこと✕

◎体や健康について学ぶ



✕お薬はだせません

✕継続した手当はできません

## 保健室を利用するときのルール

ほけんしつ くる き い か まち  
保健室に来るとき、来たときには、以下のことを守ってください。



たん にん せんせい  
担任の先生に  
ことわってからくる



にゅうしつたいしつ じ  
入室退室時には  
あいさつをする



ほけんしつ  
保健室ではさがず  
しずかにすごす



しつない びひん  
室内の備品などに  
勝手にさわらない

## 4月の保健目標 自分のからだをしよう

### けんこうしんだんって、なんのため？

- ◆ 病気やいじょうがないかを「しらべる」
- ◆ 体のせいちょうのようすを「しる」
- ◆ 体や心のけんこうについて「まなぶ」



あなたの大切な体のことをもっとよく知るチャンスです。  
よく知って、より健康な生活につながられるようにしていきましょう。

### けんこうしんだん まも 健康診断のルールを守りましょう

「見ない」…あなた自身がそうでなくても、見られるのがいやな人もいます。ほかの人の検診の様子や、結果をのぞかないようにしましょう。

「言わない」…友達の体格や健康状態について、言わないようにしましょう。言われた人はとても傷つくかもしれません。

「気にしない」…ほかの人の結果と比べて、悩まないようにしましょう。  
体や健康の状態は、ひとりひとりちがって当たり前なのです。

そだちはそれぞれ  
「〇〇くらべ」はNG



保護者の方へ



必ずご確認ください！

この「ほけんだより」発行と合わせ、本日下午記の文書を配布いたしました。大切な内容となりますので、必ずお読みくださいますようお願いいたします。

提出物については、全員分が速やかに揃うことで、健康診断を円滑に進めることができます。提出日の御確認をお願いします。

・「健康診断関係の提出物について」他

・「けが、病気の際の対応についてのお願い」（小平市教育委員会）

健康診断の日程については、学校だより「たいさんぼく」を御確認ください。

身長を測る日の髪型は、  
頭を中心に結び目がな  
いようにしてください。  
ふたつ結びならOK！

