

ほけんだより 4月 No.2

令和8年4月13日

川地小学校保健室

☆4月15日(水)

身長・体重測定・視力・聴力検査：全学年

※体操服とめがねを使用している人は忘れずに
持って来てください。

健康診断って？
なにをするの？

みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます

詳しい検査や
治療を受ける
きっかけに



健康診断が
始まります



健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報は
ひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



4月の予定

☆15日(水) 身長・体重測定・視力・聴力検査：全学年
☆28日(火) 心電図検査 9:30~ 1・4年生 ※半袖体操服持参

心電図検査の心得

健康診断で行う心電図検査では、心臓がしっかり動いているか、心臓に病気がないかを調べています。



調べるときは、胸・手首・足首に器具をつけるので、「痛そう」「怖い」と感じるかもしれませんが、痛くないので心配しなくても大丈夫。

力を入れたり、動いたりすると正しく検査

することができません。器具をつけ終わったら体の力を抜いてじっとしててください。

そんな心電図検査を上手に受けるポイントは「リラックスすること」。頭の中で好きなことやもの、楽しいことを想像してみましょう。うれしい気持ちになって、自然と体の力が抜けますよ。ぜひ検査のときにやってみてください。



髪型は健康診断スタイルに

NG

前髪が自にかかる

OK

髪は目にかからないように整えておく

