



ほけんだより



令和7年4月9日 No.1
天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈



にゅうがく しんきゅう

ご入学・ご進級おめでとうございます！



ようぎょうゆ 船越 郁奈(ふなこし あやな)です。天津で迎える春もこれで4回目となりました。今年度も、
ほけんしつ けんこう みまも ねが
保健室からみなさんの健康を見守ります♪よろしくをお願いします！

さて、既にご存じの方も多いかとは思いますが、そういえば3年前の着任時以降、きちんとした自己
しょうかい すす ぞん かた おお おも ねんまえ ちゃくにん じいこう じこ
紹介をしていないなと思い、改めてここに書きたいと思います。特に興味がないな～という子や保護者の
みなさまは、次のページまでとばしてください！

自己紹介

あらた ふなこし あやな しゅっしん かながわけんよこはまし こ せんせい ちゅうごくご
改めまして船越 郁奈です。出身は神奈川県横浜市です。子どもたちから「先生はどうして中国語を
はな せ だいがく がいくぶちゅうごくごがつか せんたく ねんかん ちゅうごくご
話せるの？」と聞かれることがあります。大学では外国語学部中国語学科を選択し4年間中国語を
べんきょう だいがく ねんせい とき こうかんりゅうがく ふっけんしょう あもいだいがく ほんとしかん たんきりゅうがく
勉強していました。大学3年生の時には交換留学で福建省にある廈門大学へ半年間だけ短期留学を
したこともあります。ちなみに廈門大学は中国で最も美しい大学として有名です。時期によっては
だいがく ない はい きかい せいかい りょうこう はなし そ りゅうがくご
大学内に入ることもできるので機会があればぜひ旅行にオススメです♪話は逸れましたが、留学後にいよ
いしゅうしよく かんが なが そうだん い こうこう じだい おんし しょうぎょうゆ ことば だいがく
い就職について考える中で相談に行った高校時代の恩師(養護教諭)の言葉をきっかけに、大学
そつぎょうご いちどがっこう かよ しょうぎょうゆ めんきょ しゅとく いま
卒業後にもう一度学校に通い養護教諭の免許を取得して、今につながります。

せんせい ねんかん か にほんじんがっこう ねんかん せいちょう みまも
先生が2～3年間のペースで変わるこの日本人学校で、まさか4年間もみなさんの成長を見守ることが
できるなんて!!と、とても幸せな気持ちでいます。今年度も一緒にいろいろなことを見て、感じてたくさ
はなし おも ねが
んお話ができたかなと思っています♪よろしくをお願いします！

保護者のみなさま

私の天津生活は今から約3年前、まだ新型コロナウイルスの隔離政策が行われているころに始まりました。
当時を思い返すと、いまこうして毎日子どもたちと直接会えることが本当に貴重なことなんだと、改めて一
日一日を大切にすることが湧いてきます。今年度も保護者のみなさまのお力をお借りしながら、ご家庭と学
校で子どもたちを見守っていきたいと思います。お子さまの健康状態について何かご心配なことがありました
ら、いつでも学校にお知らせください。改めまして一年間よろしくお願いいたします！

がつ もくひょう
4月のほけん目標

じぶん けんこう かんしん も
自分の健康に関心を持とう！



がつ がつ けんこうしんだん じつ にほん がっこう けんこうしんだん う かずすく くに ひと
4月～6月は健康診断がたくさんあります。実は日本は学校で健康診断を受けられる数少ない国の一つだそうです。
けんこうしんだん やくわり ふた ひと じぶん じしん けんこうじょうたい し ふた め がっこう
健康診断の役割は二つあります。一つは自分自身の健康状態を知るためです。そして二つ目は学校がみなさんの
けんこうじょうたい し きょういく やくだ がっこう けんこうしんだん にほん ほうりつ からだ しら こま
健康状態を知って教育に役立てるためです。そのため、学校の健康診断は日本の法律で身体のどこを調べるか細かく
き 決まっています。どんなことを調べるか覚えていませんか？自分の健康に関心を持って、どこか具合が悪いときは早めに
ちりょう からだ やす
治療をしたり、身体を休めたりしましょう！



ほけんしつ
保健室ってどんなところ？



①保健室の先生って
なにをするの？



みなさんが健康にすごせるようにサポートします。

けがをしたり、具合が悪かったり

悩みや相談があるときは、保健室にきてください。



②ほけんだよりには
何が書いてあるの？



みなさんが健康に過ごすためのヒントや
情報を掲載します。

ぜひおうちの人と一緒に見てくださいね。

③保健室でけがや病気は
なおせるの？

保健室では

「けがの治療」や

「薬を渡すこと」

はできません。

あくまでも一時的に休むところ、

応急手当をするところです。



④保健室には
どうやっていくの？

保健室に来るときは

必ず担任の先生や

授業の先生に

伝えてから

来ましょう。



⑤保健室のルール？

休んでいる人もいるので

保健室では静かにしましょう。

また、保健室の中にある物は
勝手に触らないでくださいね。



⑥健康診断って
なにをするの？



みなさんのからだのことを色々調べます。

自分の成長が分かったり、万が一病気があった

りしたときに早く気が付くためのものです。

⑦健康診断のルール？

先生の説明をよく聞いて、

静かに順番を待ちましょう

友達の結果は見ない・聞かないがマナーです。



れ い わ ね ん ど け ん こ う し ん だ ん に つ て い
令和7年度健康診断の日程



に つ て い 日 程	け ん し ん な い よ う 検 診 内 容	た い し ょ う 対 象
が つ に ち き ん 4 月 11 日 (金)	し ん ち ょ う た い じ ゅ う し り ゃ く 身 長 ・ 体 重 ・ 視 力	ぜ ん じ ど う せ い と 全 児 童 生 徒
	ち ょ う り ゃ く 聴 力	し ょ う し ょ う ち ゅ う い が い 小 4 ・ 小 6 ・ 中 2 以 外
が つ に ち か 5 月 13 日 (火)	な い か け っ か く 内 科 ・ 結 核	ぜ ん じ ど う せ い と 全 児 童 生 徒
	し ん で ん ず 心 電 図	し ょ う ち ゅ う 小 1、中 1
が つ に ち げ つ 5 月 12 日 (月)	に ょ う け ん さ 尿 検 査 ①	ぜ ん じ ど う せ い と 全 児 童 生 徒
が つ に ち げ つ 5 月 19 日 (月)	に ょ う け ん さ 尿 検 査 ②	み て い し ゅ つ し ゃ 未 提 出 者 よ う せ い し ゃ 陽 性 者
が つ に ち か 6 月 10 日 (火)	し か 歯 科	ぜ ん じ ど う せ い と 全 児 童 生 徒

へ ん こ う ば あ い し
※変更があった場合はお知らせいたします。



あ し た が つ に ち け ん こ う し ん だ ん
明日、4月11日は健康診断です



し ん た い そ く て い か ら だ せ い ち ょ う し ら
・ 身 体 測 定 ・ ・ ・ バ ラ ン ス よ く 体 が 成 長 し て い る か を 調 べ ま す 。

し り ゃ く け ん さ め み し ら
・ 視 力 検 査 ・ ・ ・ 目 が ど の く ら い 見 え て い る か を 調 べ ま す 。

ち ょ う り ゃ く け ん さ み み き し ら
・ 聴 力 検 査 ・ ・ ・ 耳 が ど の く ら い 聞 こ え て い る か を 調 べ ま す 。

も も の た い そ う ぎ め が ね ふ だ ん し ょ う ひ と
【持ち物】体 操 着、眼 鏡 ・ コ ン タ ク ト (普 段 使 用 し て い る 人 の み)

ね が と う じ つ め ち ゃ く よ う ひ か
【お 願 い】・ 当 日 は す ぐ に 脱 げ る よ う、タ イ ツ の 着 用 は 控 え て く だ さ い 。

か み む す ば あ い で き ひ く い ち む す
・ 髪 を 結 ぶ 場 合 は、出 来 る だ け 低 い 位 置 で 結 ん で く だ さ い 。

保護者のみなさまへお願い

保健室では基本的に医薬品を使用しませんが、状況に応じて「ベビーワセリン」「ムヒベビー」
「冷湿布」「消毒液」「スポーツ飲料」を使用する場合がございます。アレルギーなどにより使用を避
ける場合は、担任または養護教諭までお知らせください。何卒よろしくお願いいたします。



よこはま やけい
【横浜の夜景】

てんしん に い
天津に似てるとよく言われます。



あもいだいがかくせいもん
【廈門大学正門】

あもいだいがかくみずうみ
【厦門大学湖】

ふじひらせんせい しらいしせんせい りょうこう い
藤平先生・白石先生と旅行に行きました♪



ねんどこうきほけんびかいんかい
【R6年度後期保健美化委員会】

ねんどぜんきほけんびかいんかい
【R6年度前期保健美化委員会】

あもいだいがかくせいしょう
【厦門大学学生証】

まちがいさがし

がつ
4月のほけんだよりはここまで！最後まで読んでくれてありがとう。

こんげつ
今月はまちがいさがしを載せます。ぜひ挑 戦 してみてくださいね♪



- ① 左から3つ目の木の枝 ② 右上の枝の模様 ③ 蝶々 ④ おばあさんのごはん ⑤ 女の子の靴下
- ⑥ 犬のまゆげ ⑦ おだんこの色 ⑧ 男性の靴 ⑨ 女性の眼鏡 ⑩ おじいさんの口