



ほけんだより



令和5年4月7日
杉並区立堀之内小学校
校長 森 孝
養護教諭 鳥居 香菜江

入学・進学おめでとうございます

みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から心と体の健康を守るお手伝いをしていきます。
よろしくお願ひします。(養護教諭：鳥居香菜江)

登校前の健康チェック

- よくねむれましたか？
- 朝ご飯を食べましたか？
- 歯をみがきましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 熱はないですか？
- せきや鼻水は出ていないですか？
- 痛いところはないですか？



きになることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう

生活リズムは元気の基本

新学期が始まる4月は、生活を見直すチャンスです。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

ポイント1

早起き早ねをしましょう

ぐっすりねむることは、心身のつかれをいやし、脳や体の成長をうながします。

ポイント2

朝ご飯を食べましょう

朝ご飯を食べることで、脳や体のスイッチが入り、朝から思い切り活動できます。

ポイント3

朝うんちをしましょう

朝ご飯のあとはうんちを出して、すっきりとした気持ちで過ごしましょう。

おうちのかたへ

<提出書類のお願い>

毎年、定期健康診断が行われます。記入していただく大切な書類（健康に関するもの、検診に必要なもの）の提出があります。検診や検査の準備作業がありますので、しめきりを守って提出してください。



<お子様のようすについて>

お子様の発達やようすなどで気になることがあればお気軽にご相談ください。スクールカウンセラーや教育相談などの関連機関と連携していくことができます。



<特別支援教室(ほりのうち教室)>

各校に特別支援教室（ほりのうち教室）があります。ご利用には手続きが必要です。ご希望の方は、担任もしくは養護教諭にご相談ください。



こんなときは保健室を利用してください

けがをしたとき	体調が悪いとき	相談したいことがあるとき	体や健康について知りたいとき

