

# ほけんだより

平成30年4月9日(月)  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 細川 猛彦  
 養護 坂田 晶子

## 進級おめでとうございます

新しい学年がスタートしました。新しいクラス、

教室、友達、先生など…なれない環境にドキドキしている

人もいることでしょう。皆さんが、元気にスタートできるよう、保健室から

精いっぱい応援していきたいです。どうぞよろしくお祈りします。

養護教諭の坂田晶子です。今年度もよろしくお祈りいたします。

## 新しい学校生活を健康におくるために

あいさつをしよう



・はりきって、がんばりすぎない  
 ようにしよう



・リズムのある生活をしよう  
 (睡眠・栄養・運動の3つをバランスよく)



### 学校医の先生

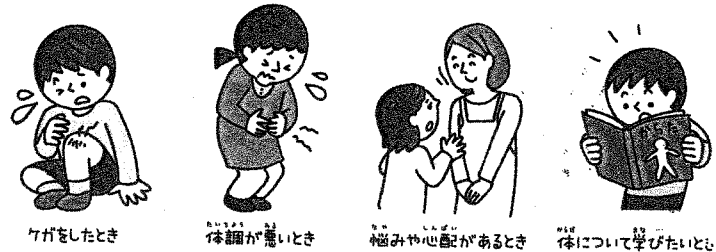


今年度も引き続きお世話になります。

内科	塚田重城先生	宮前5-15-21 久我山クリニックモール内201	5336-6626
眼科	田中悦子先生	宮前5-13-21	3333-3363
耳鼻科	石井純子先生	荻窪5-16-20-3F	3398-3387
歯科	山内豪之先生	西荻南2-21-10-2F	3333-3661
薬剤師	内田真理先生	荻窪4-21-17 杉並区薬剤師会	3393-1732

## 保健室はみんなの元気をお手伝いします

<こんな時にきてください>



ケガをしたとき 体調が悪くなったとき 悩みや心配があるとき 体について学びたいとき

☆御理解と御協力を

お願いします☆

- ・くすりは、あげられません。
- ・けがを毎日続けてみてあげるとは、できません。
- ・体調不良で休養しても回復しないときにはお迎えをお願いしています。

## <おぼえてね！保健室のルール>

<p>入るとき・出るときに あいさつをしましょう。</p>	<p>いつから・どこが・どうしたか 教えてください。</p>
<p>休んでいる人がいます。 保健室では静かに過ごします。</p>	<p>保健室のものをつかう時には、 ひと声かけてください。</p>

## しっかりうけよう！「健康診断」

身だしなみはOK!?

目はどこ? あ...

盛らないで! 耳はどこ? 歯、みがいた?

正しく、気持ちよく受けられるように

あいさつも忘れずに!

〇〇です。よろしくお祈りします

ありがとうございます

もしずかには...けんしん