

# ほけんだよ！

令和4年4月7日  
杉並区立堀之内小学校  
校長 森 孝



## 入学・進学おめでとうございます

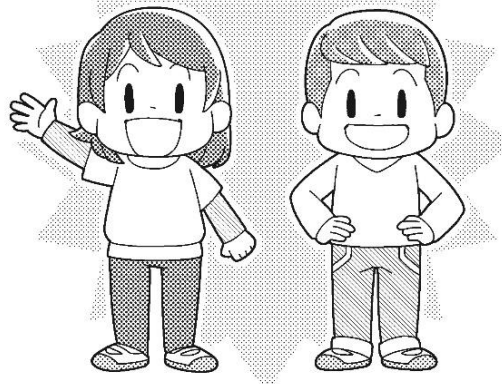
みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から心と体の健康を守るお手伝いをしていきます。よろしくお願ひします。(養護教諭：鳥居香菜江)

### 今日の調子はどうかな？

次のこう目について、毎朝チェックしましょう。

- ぐっすりねむれたか。
- すっきりと目が覚めたか。
- 朝ご飯を食べたか。
- うんちが出たか。
- 熱っぽくはないか。
- 痛いところはないか。
- はれているところはないか。
- 体で動かしにくいところはないか。
- 気持ちは悪くないか。
- なやんでいることはないか。

## Check!!



\*気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。

### こんなときは保健室を利用してください

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

### 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。
- ・健康観察表を配布しています。必ず毎朝検温・記入をして、学校に毎日提出してください。

#### <お子様の様子について>

お子様の発達や様子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)>

本校には「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。



## 健康診断が始まります

<p>問診票等は期日までに提出してください</p>	<p>体操着類には名前の記入をしてください</p>	<p>つめは切っておきましょう</p>
<p>清潔にしておきましょう</p>	<p>かみの毛が長い場合は結んでください(頭頂部や後ろでは結ばない)</p>	<p>眼鏡やコンタクトレンズをしている人は持ってきてください</p>

スムーズに健康診断を受けられるよう、ご協力お願いいたします。