



杉並区立馬橋小学校 令和5年4月7日

4月号

入学・進級おめでとうございます。毎日緊張の連続ですが、心も体も元気にスタートできる  
 といいですね。ほけんだよりでは、健康な生活を送るためのお手伝いとして、健康に関することをお  
 伝えしていきます。ぜひ、おうちの人と一緒に読むようにしてくださいね。

### 定期健康診断が始まります

健康診断では、体の成長や様子を調べます。自分の体を知り、健康を考  
 えることは、健康維持にかかせません。また、事前に健診について学んでから受ける  
 と、より自分自身の健康について意識することができます。

#### ★身体計測★

4月11日(火) 5・6年・仲よし  
 4月12日(木) 3・4年生  
 4月13日(水) 1・2年生

#### ★聴力検査★

4月17日(月) 2・3年生  
 4月18日(火) 1・5年、仲よ

#### ★内科検診★

4月24日(月) 3・5年生  
 4月27日(木) 2・6年生  
 5月11日(木) 1・4年、仲よし

#### ★眼科検診★

5月9日(火) 全学年

#### ★視力検査★

4月21日(木) 3・6年生  
 4月24日(月) 2・4年生  
 4月27日(木) 1・5年生  
 4月28日(金) 仲よし

#### ★耳鼻科検診★

4月20日(木) 全学年

#### ★尿検査(一次)★

5月8日(月) 全校

#### ★心臓検診★

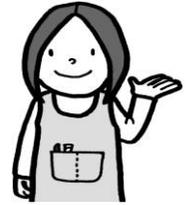
5月22日(月)  
 1年生・該当者

#### ★歯科検診★

4月26日(水) 1・2年生  
 5月10日(水) 4・5年生  
 5月17日(水) 3・6年、仲よし



養護教諭の山田です。特別支援コーディネーター  
 も兼ねています。  
 保健室から心と体の健康をサポートしていきま  
 す。よろしくお願いします。



## みんなで守ろう！ 保健室のルール

保健室は、馬橋小の全員が利用する部屋です。ルールを守って、正しく  
 利用しましょう。



けがをしたので、急いでそのまま保健室へ行ったよ。

まず、自分でできる手当てをしましょう。すり傷のときは、  
 自分できれいに水で傷口を洗います。鼻血のときは、自分で鼻  
 をしっかりとつまむようにしましょう。



先生がいなかったから、自分でばんそうこうをはったよ。

保健室に先生がいなくて、絶対に自分で勝手に手当てをしてはいけません。  
 危険な場合もあり、けがが悪化したり病気が重くなったりすることもあります。



外遊びはいやだな。保健室で遊びたいな...

保健室は、遊ぶところではありません。具合の悪い人の手当て  
 をしたり体のことを勉強したりする場所です。また、ベッドで  
 休んでいる人がいる場合もあります。静かにすごしましょう。



# せいかつ ととの 生活リズムを整えて、スタートをスムーズに!

なにごと さいしょ たいせつ せいかつ ととの いちねんかん げんき がっこうせいかつ せく 何事も最初が大切です。生活リズムを整えて、一年間、元気に学校生活を送るようにしましょう。

## せいかつ ととの 生活リズムを整えるポイントは 3つ

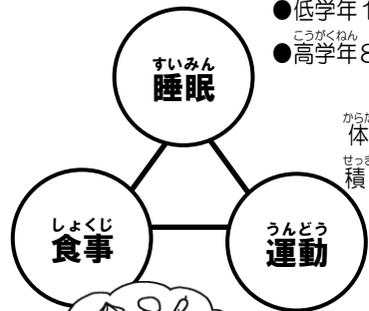


しょうがくせい じま すいみん とく たいせつ 小学生の時期は、睡眠は特に大切です。  
じゅうぶん すいみんじかん かくほ なんじ 十分な睡眠時間を確保するには、『何時に寝るか』が重要です。

- 睡眠時間の目安**
- 低学年10時間
  - 中学年9時間
  - 高学年8時間



3食しっかり、バランスよく食べましょう。  
特に朝ご飯はしっかりと食べましょう。朝ご飯は、一日の元気で健康のもとです!



からだを動かす遊びやお手伝いを積極的にしましょう。



# おうちでチェック! 今朝も元気?

とうこうまえ けんこうかんさつ わす かなら たいちょう ちが かん むり 登校前に健康観察を忘れずに必ずしましょう。体調がいつもと違うと感じたときは、無理をせず、体を休めるようにしましょう。

- 朝ご飯を食べられたか?  しっかり眠れたか?
- 顔色はよいか?  熱はないか?
- 咳はしていないか?  下痢や嘔吐はしていないか?



集団生活では、病気になるようにするだけでなく、病気をうつさないように気を付けることも大切です。お互いのためにも、無理をしないようにしましょう。

## 保護者の方へお願いです

### お願い①

保健室は学校での応急処置の場所です。医療機関ではありません。  
継続したけがの処置や御家庭でのけがの処置は原則できません。  
御家庭での手当てをお願いします。

### お願い②

お子さんが保健室を使用し、帰宅後も保護者の方に様子をみて頂きたい場合、担任もしくは養護教諭よりお伝えします。御家庭でもお子さんの様子をみてください。また、帰宅後に病院を受診した場合には、担任または養護教諭までお知らせください。

### お願い③

嘔吐などで服が汚れた際、汚れた服は感染防止のため学校では洗えません。御家庭で洗濯等をお願いします。また、服を貸し出した際は洗濯をして保健室へ返却。下着を貸し出した際は、同じサイズの新しい下着(色・形は違ってよい)を返却してください。

