



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。

ていきけんこうしんだん はじ 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★

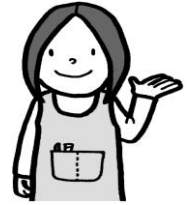
5月22日(月)
 1年生・該当者

★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!

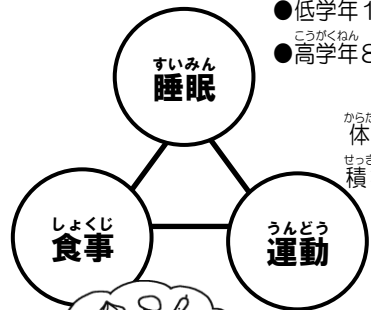
なにごと さいしょ たいせつ せいかつ ととの 生活リズムを整えて、いちねんかん げんき がっこうせいかつ せく 何事も最初が大切です。生活リズムを整えて、一年間、元気に学校生活を送るようにしましょう。

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。

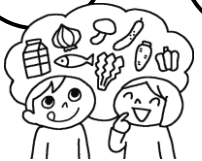
- 睡眠時間の目安**
- 低学年10時間
 - 中学年9時間
 - 高学年8時間



からだ を動かす遊びやお手伝いを せっきよくてき 積極的にしましょう。



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!



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、病気にならない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。

