ほけんだより 4月

平成２７年　４月　７日
杉並区立杉並第四小学校
校　　長　高橋　浩平
養護教諭　橋詰　菜々

　ご入学・ご進級おめでとうございます！
黄色い帽子が真新しい、かわいい１年生４６名が入学しました。２年生から６年生は１学年進級し、期待と不安で胸をふくらませていることでしょう。どんな１年間になるのか、楽しみですね。
　養護教諭の　**橋詰　菜々（はしづめ　なな）**　です。今年度も、どうぞよろしくお願い致します。みなさんが、明るく元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から応援していきます。

健康診断が始まります

　健康診断は、自分のからだに向き合い、健康について考える貴重な時間です。健康診断では、自分では気づきにくい病気を見つけることができます。健康診断がなければ、自覚症状がないものなら、そのまま放っておかれるかもしれません。だからこそ、年に１回の健康診断が大切なのです。でも、健康診断にできるのは、「見つける」までです。病気や異常が見つかった時は、早めにお医者さんに診ていただきましょう。
　健康診断に先立って、さまざまな調査票や問診票を配布しました。ご記入のうえ、<u>4月１０（金）</u>までに担任へご提出ください。
　どうぞよろしくお願いします。
　４月の健康診断の日程は、別紙の「定期健康診断について」の裏面のとおりです。

お世話になる学校医さん・学校薬剤師さんをご紹介します

内科	原田　久　先生	よしひさ内科クリニック ５３２７－５５７７
耳鼻科	河合　和美　先生	河合耳鼻咽喉科 ３３１１－０２２３
眼科	河村　秀美　先生	河村眼科 ５３７８－６１００
歯科	三浦　弘貫　先生	三浦矯正歯科 ３３１３－１１８７
薬剤師	高橋　捷泰　先生	ミカド薬局 ３３３８－０８１７

※　保健調査票の記入について
- 現学年のところに、追加、訂正をご記入ください。
- 緊急連絡先は、来校できる順に、2名以上記入してください。また、固定電話だけでなく、必ず連絡のとれる携帯電話や勤務先のご記入もお願い致します。
- 年度の途中で、連絡先や住所などが変更がになった場合は、保健室にもご連絡ください。

保健室はどんなところ？　こんなときに待っています！

けがをした！体のぐあいがわる

　学校でけがをしたときや、頭やおなかが痛いときは、保健室に来てください。応急手当てをします。ベッドやソファで休むこともできますよ。大きなけがのときは、おうちの人に連絡をして、病院へ行きます。

元気が出ない・・・なやみごとがある

　お友達とケンカをしたり・・・困ったことがあったり・・・こんなの自分だけ？と思ったり、ひとりでなやんでいるより、保健室でお話ししてみませんか？少し気持ちが軽くなるかもしれませんよ。どうすればいいのか、一緒に考えましょう。

授業中に来るときは、かならず先生に言ってから来てくださいね。

保健室は、みんなが元気に楽しく学校生活が送れるようにするためのお部屋です！みんなが使う所だから、他の子も気持ちよく使えるように気をつけようね！

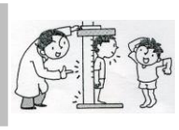
うまく話せなくてもいいよ。保健室で、ただゆっくりと過ごすだけでも少し落ち着くかも。

本や器具は大切にあつかってくださいね。ぬいぐるみを投げたりしてはいけませんよ。

身長計・体重計に乗るときは、上ばきをぬいで、ゆっくりと乗りましょう。

　体のしくみやはたらき、健康についての本や教材がたくさんあります。授業で使う調べ物にも便利です。わからないことや、もっと知りたいことを、どんどん調べに来てください。もちろん、先生に質問するのもOKですよ！健康に関する本もあります。

体や健康のことをいろいろ調べたい！

　身長計や体重計、視力表などがあり、いつでも使えます。使いたいときは、先生に言ってください。
　小学生のみなさんは、のびざかり！ときどき身長や体重をはかって、自分の成長を確かめてみるのも楽しいですね。

自分がどれだけ大きくなったか知りたい！