

ほけんだより 4月

平成28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41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、自分では気付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、**4月11（月）**までに担任へご提出ください。

どうぞよろしくお祈りします。

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。

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	はらだ ひさし 先生 原田 久	よしひさ内科クリニック 5327-5577
耳鼻科	かわい かすみ 先生 河合 和美	河合耳鼻咽喉科 3311-0223
眼科	かわむら ひでみ 先生 河村 秀美	河村眼科 5378-6100
歯科	みうら ひろたか 先生 三浦 弘貴	三浦矯正歯科 3313-1187
薬剤師	たかはし としやす 先生 高橋 捷泰	ミカド薬局 3338-0817

※ 新しい保健調査票の記入について

- 現学年のところのみ、ご記入ください。以前の物は、学校で保管します。
- 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。
- 結核検診問診票については、新しい保健調査票に組み込まれていますので、使用しなくなります。

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**
からだ

学校でけがをしたときや、あたま、おなか、いたむときは、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。

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。



本や器具は大切に扱ってくださ
いね。ぬいぐるみを投げたりしては
いけませんよ。

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！**
からだ、けんこう



**元気がでない・・・
なやみごとがある**
げんき

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、ひとりになやんでいるより、保健室でお話してみませんか？少し気持ちが軽くなるかもしれないよ。どうすればいいのか、一緒に考えましょう。

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。



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。

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！**
じぶん



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