

ほけんだより 4月

平成30年 4月 6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58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。

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。子どもたちが、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もらってください。

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9（月）**までに担任へご提出ください。

どうぞよろしくお願いいたします。

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	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 ひてみ 先生 河村 秀美	河村眼科 5378-6100
歯科	みうら ひづか 先生 三浦 弘貴	三浦矯正歯科 3313-1187
薬剤師	くりた あきこ 先生 栗田 亜希子	ミカド薬局 3338-0817

※ 保健関係の提出物について

- 保健調査票は、現学年のところに、追加・訂正をご記入ください。
- 保健調査票の緊急連絡先は、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もお願い致します。

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

がっこう 学校でけがをしたときや、あたま 頭やおなかがいだ いたときは、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。おお 大きなけがのときは、おうちの人とれんらく 連絡をして、びょういん 病院へ行きます。

じゅぎょうちゆう く 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。



ほけんしつ 保健室は、みんながげんき 元気に楽しく学校生活を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！



ほん きぐ たいせつ 本や器具は大切にみつな につな 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。

からだ 体のしくみやはたらき、けんこう 健康についてのほん 本やきょうざい 教材がたくさんあります。じゅぎょうつか しら 物の教材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、どんどんしら 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！健康にかん かん 関する本もあります。

からだ けんこう 体や健康のことをいろいろ調べたい！
しら



げんき で 元気が出ない・・・
なやみごとがある

ともだち お友達とケンカをしたり・・・こま 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、ほけんしつ 保健室でお話してみませんか？少し気持ちがかる 軽くなるかもしれませんよ。どうすればいいのか、一緒にかんが 考えましょう。

はな 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。



しんちょうけい たいじゅうけい の 身長計・体重計に乗るときは、うわ 上ばきをぬいで、ゆつくりと乗りましょう。

しんちょうけい たいじゅうけい しりょくひょう 身長計や体重計、視力表などがあり、いつでもつか つか 使えます。使いたいときは、せんせい 先生に言ってください。

しょうがくせい 小学生のみなさんは、のびざかり！ときどきしんちょう たいじゅう 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。

じぶん おお 自分がどれだけ大きく なったか知りたい！
し

