

# けんこうでつよい子

**4月号**  
令和4年4月6日  
杉並区立高井戸第三小学校  
保健室

月のほけんもくひょう  
じぶん からだ し  
**自分の体を知ろう。**



あたら 新らしいクラス、あたら 新らしい先生、あたら 新らしい友だち、ドキ  
ドキの数々だけ、あたら 新らしい出会いがありますね。  
まだ 感染症の心配はありますが、マスク、手洗い  
など予防をつづけながら、1年間 楽しく 元気に  
すごしてほしいと思います。

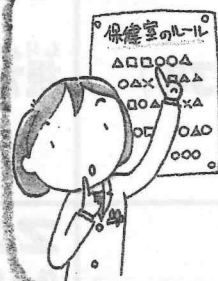
## 保健室って、どんなところ？

### 保健室は、ケガや病気を 治すところ？

保健室では、「ケガの治療」や「薬  
を渡すこと」はできません。保健室は、  
あくまで一時的に休むところ・応急手  
当をするところです。



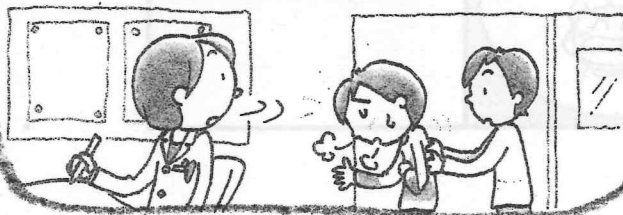
### 保健室にはルールがある？



ベッドで休んでいる人もいますので、  
保健室では静かにしましょう。中に  
あるものは、勝手にさわらないでく  
ださいね。また、借りたもの（保冷  
剤・服など）は、必ず返しましょう。

### 保健室へはどうやって 行くの？

体調が悪い時などは1人で勝手に来ずに、  
教科や担任の先生に伝えてから来てください。



おし 教えてください  
がたん 学年・クラス・なまえ



保健室の  
矢野由香です。  
よろしくおねがい  
します。



**健康診断**  
がはじまります

校医の先生方をご紹介します

|     |    |    |                |
|-----|----|----|----------------|
| 内科  | 木暮 | 大嗣 | 先生（木暮クリニック）    |
| 耳鼻科 | 井上 | 泰宏 | 先生（耳鼻科のうクリニック） |
| 眼科  | 釜子 | 博行 | 先生（かねこ眼科）      |
| 歯科  | 志水 | 和弘 | 先生（志水歯科）       |
| 薬剤師 | 松本 | 健一 | 先生（高井戸薬局）      |

\*裏面に健康診断の日程をあります。なるべく欠席  
や未提出のないようご協力をお願いします。

「また健康診断？」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている  
人はいませんか？  
健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行いま  
す（身体計測）。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます  
（視力・聴力検査、運動器検診）。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つ  
けることも大切な目的です（眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査）。  
自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。  
自分の体を大切にして、健康な生活を送るために——。  
今年の健康診断もしっかり受けましょう

### 保護者の方へ ～朝の健康観察について～

お子さんの健康、そして周りの健康を守るため、引き続き毎日の  
健康観察にご協力をお願いします。

- 毎朝 検温と本調子のチェックをお願いします。**健康観察表**に記入し、毎日学校  
に持たせてください。
- ご家族の健康観察や検温もお願いします。**本人またはご家族**が発熱や本調子が  
すぐれない日は無理せず、自宅で様子をみてください。

