

すくすくだより 4月

令和7年4月8日（火）川口市立芝富士小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう じぶん からだ し 今月の保健目標 自分の体を知ろう



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい教室、新しい先生や友達などに出会うのはワクワクしますね。でも、「大丈夫かな？」と不安になることもあると思います。そんな時でも大丈夫！学校には「保健室」があります。「保健室」では心や体の悩みを相談できます。何か心配なことがありましたらいつでも来てください。

4月は体も心も疲れやすくなりますので、上手に休息をとりながら、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で元気に毎日を過ごしましょう。今年度も子ども達の健康の保持増進のために、教職員一同一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

健康診断が始まります

4月から6月にかけて健康診断を実施します。どれくらい成長したか、病気の疑いはないかどうかを調べていきます。すべての健康診断に対し、「結果のお知らせ」を配布しますので、必ずご確認ください。またメガネや体育着など健康診断に必要なものは忘れないよう準備をお願いします。予定が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

～4月のおもな健康診断予定～

発育測定	4月9日（水）	5・6年
	4月10日（木）	3・4年
	4月11日（金）	2年・つばさ
	4月14日（月）	1年
歯科健診	4月24日（木）	全学年
内科検診	4月30日（水）	全学年

◆健康カードにおける肥満度の記入について

今年度より健康カードに肥満度の記入がなくなりました。お子さんの肥満度を知りたい場合は、保健室までお問い合わせください。ご理解、ご協力をお願いいたします。

保護者のみなさまへ

◎保健調査票、学校心臓検診調査票、結核に関する問診票・スポーツ振興センター同意書をお配りしました。

4月11日（金）までに必要事項を記入の上、**ピンクの封筒にいれて**提出してください。

○健康診断の対象外の学年であっても、保健調査票などで必要と思われる場合や、学校医の判断により、検査を受ける場合もあります。ご承知おきください。

○内科検診について

疾病の早期発見のため、視診、聴診、触診等の方法で実施します。当日の服装は体育着です。

男女ともに個別の健診スペースを確保し、周囲から見えないように実施します。なにか不安なことなどがある場合は、事前に保健室までご相談ください。



発育測定や内科検診の際には、長そでの体育着ではなく、**半そでの体育着の着用**をお願いします！

～ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 ～

内科 佐野 仁彦 先生
耳鼻科 青柳 聡 先生
薬剤師 渡邊 裕子 先生

歯科 伊藤 公介 先生
眼科 平石 剛宏 先生

今年度、お世話になる学校医の先生方です。みなさんの心身の健康のため、健康診断の時はもちろん、学校の活動でケガや病気になったときなど、さまざまな面からサポートしてまいります。



保健室ってどんな所？

けがをしたとき、簡単な手当てをします。

からだの調子が悪いとき、ベッドやソファで休むことができます。

悩みごとがあつたり落ち込んだりしたとき、話を聞いたり、相談に乗ったりします。

心やからだについて知りたいことがあるとき、勉強することができます。

みんなの保健室

こころやからだについて勉強したい
〇〇が痛い
てあ手当てをしてほしい
つらい
そうだな相談したいことがある

こんなときに来てください

保健室ではこんなことはできません！

× 内服薬の使用
× 継続した手当て
× 長時間の休養

今日の当日の手当てのみ
休養は原則1時間

養護教諭の やまうら ともこ 山浦 智子 です！



みなさんが、元気に楽しく学校生活をおくれるように保健室からサポートしていきます。学校でケガをした時や体の調子が悪くなった時、体のことを相談したいときはいつでも保健室へ来てくださいね。今年度もよろしくお祈いします！

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。