

4月のほけんだより

お家の人と読みましょう

令和5年4月10日

三沢小学校

保健室 No.1

今年度もお世話になります。養護教諭の黒田有加里です。
みなさんが毎日元気に過ごせるように、お手伝いをしていきます。
ほけんだよりを通して、健康についての情報や、児童の様子をお知らせ
していきます。ぜひ、お子さんと一緒に読んでください。

また、今年度は、新型コロナウイルス対策の変更が続くと予想され
ます。その都度、お知らせをしていきますので、ご協力よろしく
お願いします。



保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、
遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。



保護者の方へ
朝の健康観察
をお願いします

れんらくアプリのメールでも
お知らせしましたが、家庭で未
受診の体調不良者がいる場合
には登校を控えてください。

<記入・提出のお願い>

①保健調査票

②緊急連絡カード

・保健調査票は新学年の欄に記入をしてください。
・緊急連絡カードは訂正があれば書き足してください。
※1年生は入学説明会で①②は配布済みです。

③心臓検診問診票(1年生のみ)

提出期限 4月14日(金)

④歯科健診問診票(全員)



学校医の先生紹介

よろしくお願ひします。

内科 松本孝夫先生 (松本医院)

歯科 渡邊英継先生 (渡邊歯科口腔外科医院)

眼科 落合恵蔵先生 (落合眼科医院)

耳鼻科 酒井文隆先生 (酒井耳鼻咽喉科医院)

薬剤師 小林悟先生 (戸塚屋薬局)

裏面あります→



4月の保健行事予定表

14日(金)	身長・体重・視力・聴力	全校児童	・体操着(半袖・半ズボン) ・メガネを持っている児童は持ってくる ・髪を結ぶ場合は、耳のそばで結ぶ
17日(月)	さわやかセブン	全校児童	
17・18日(月)(火)	尿検査	全校児童	容器は14日(金)に配ります。
21日(金)	心臓検診	1年生	問診票 本日配布
24日(月)	歯科健診	全校児童	問診票 本日配布 ※欠席者予備日4/27

～スポーツ振興センター掛け金について～

毎年、学年費で集金させていただいております。掛け金は460円です。よろしくお願いします。

健康診断結果について

◇発育測定結果

「成長の記録」でお知らせします。

◇病気・疾病異常

「定期健康診断お知らせ」という用紙を渡します。

なるべく早く病院へ行き、診断結果は、学校に提出してください。

～おうちの方へ～

この時期は、保健関係の配布物や提出物が多くありますので、お子様の持ち帰った手紙には特に注意して目を通してください。提出物が揃わないと検査できないものもありますので、お手数をおかけしますがご協力をお願いします。

また、新年度は心も体も疲れやすい時期と言われています。「夜ふかし」をすると以下のようなデメリットがあります。最低でも9時間睡眠が確保できるように心がけていきましょう。

夜ふかししていませんか？



しんねんど
新年度が
はじまりまし
た。新しい
かんきょう、あたらしいともだちにド
キドキそわそわして、つ
い夜ふかしをしています
んか？

夜ふかしを
すると...

- 身長が伸びにくくなったり、
疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、
カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、
落ち込みやすくなる

げんきに学校生活を送るためにも、
はやい朝早くで生活リズムを整えましょう。

