



お家の人と読みましょう

令和6年4月9日

三沢小学校

保健室 No.1

はじめまして。

たいら えりこ

今年度からお世話になります養護教諭の 平 恵里子 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。



### 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

### <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12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→



健康診断が  
始まります

4月の保健行事予定表

12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つてくる ・髪を結ぶ場合は、耳のそばで結ぶ
16日(火)	さわやかセブン	全校児童	
16・17日(火)(水)	尿検査	全校児童	容器は15日(月)に配ります。
22日(月)	歯科健診	全校児童	問診票 本日配布
24日(月)	心臓検診	1年生	問診票 本日配布 ※欠席者予備日4/30

～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。よろしくお願ひします。

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  
始まりまし  
た。新しい  
あたら  
環境、新しい友だちにド  
キドキそわそわして、つ  
い夜ふかしをしていませ  
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  
元気に学校生活を送るためにも、  
はやね  
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

