

おうちの人と一緒に読んでください

ほけんだより 4月

令和6年4月8日 調布市立第三小学校 保健室



入学・進級おめでとうございます。

養護教諭の後藤裕美子です。皆さんの学校

生活を保健室から応援していきます。どうぞよ

ろしくおねがいします。

「はじめまして」を楽しもう

環境が変わる4月は、「初めまして」がいっぱいです。私も「初めまして」です。

慣れない環境や新しい友達との出会いに不安な気持ちになるかもしれませんが、ちょっとした冒険に出るつもりで、まわりを見てみませんか。

まずは、「おはよう」とあいさつをしてみるところから始めてみましょう。

生活リズムを整えよう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

日中、元気に体を動かせば、ごはんもおいしく食べ、ぐっすり眠ることができます。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚めて活発に動きます。

晴れた日は、校庭で体を動かして、ごはんの時間を楽しみにできるといいですね。



お世話になります！

学校医の先生方

内科 先生 中村医院	眼科 先生 調布眼科医院
耳鼻科 先生 そめちファミリークリニック	歯科 先生 星野歯科
薬剤師 先生	健康診断をはじめ、みなさんの学校での生活をさまざまな面から見まもり、サポートして下さる先生方です。きちんとあいさつをしましょう！

保健室で「できないこと」って？

× つづけて手当てをうける

保健室での手当ては「おうきゅうしよち」です。くり返しの手当てやちりようが必要なときは病院へ行きましょう。



× のみ薬をもらう

かせ薬やおなかの薬などはあげられません。おうちの人といっしょに「かかりつけ」のお医者さんに相談してください。



× 長い時間休ようする

高い熱があるなどぐあいが悪く、教室にもどることがむずかしい場合は、おうちの人にお知らせして「早たい」になります。



保護者の方へ

☆書類について

保健関係書類を配布します。ご確認をお願いします。また以下の書類は、12日(金)までにご提出ください。

ご協力をお願いします。

①緊急連絡票：病気やけがの際、連絡をとるために作成します。勤務先や携帯番号もご記入ください。また、年度途中に連絡先が変わった場合もお知らせください。

※定期的に受診している疾患等がございましたら、必ずご記入ください。

②健康手帳：定期健康診断を行うにあたり検診の参考にするほか、日常の健康管理の参考にいたします。

表面、裏面（2～4の項目については該当学年欄）に記入をお願いいたします。

③結核健診問診票（全学年）：記入漏れのないようお願いいたします。

④心臓検診調査票（1年生・転入生）：表紙の太枠①と内側の②の心臓検診調査票の記入をお願いします。

☆健康診断について

健康診断が始まります。今月の予定は裏面カレンダーをご確認ください。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡しします。それ以外は、すべての定期健康診断が終了後、プリント「定期健康診断結果のお知らせ」にてお伝えします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診等で受診の必要を指摘された場合は、水泳指導までに受診を済ませていただき、水泳指導参加に問題ないか確認していただくようよろしくお願いします。