

# ほけんだより



佐原小学校 保健室  
2025. 4. 8

## ご入学おめでとうございます



いよいよ、小学校生活がスタートしました。

子どもたちは初めての教室で、新しい友だちと出会い、期待に胸をふくらませていることと思います。新しい環境に慣れるまでは、ストレスもたまりがちになりますので、ご家庭では、お子さんの話をよく聞き、様子をみてください。

また、生活のリズムを整えて、元気に過ごせるように、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

### 早寝 早起き 朝ごはん

入学後、お子さんは不安と緊張から疲れて帰宅することと思います。

学校で元気に活動するために、夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて登校できるようご協力をお願いします。



### <学校での病気・けがについて>

次のような場合は学校から家庭連絡をして迎えをお願いすることがあります。

お子さんが元気に安心して学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。

- ・発熱した時や、保健室で1時間以上休養しても回復しない場合
- ・頭・眼・顔など予後が心配されるけが
- ・腫れや痛みが強いけがや、おう吐をくり返す場合など

※ 緊急連絡先について変更等が生じた場合は、**随時、学級担任までお知らせください。**

いつでもおうちの方と連絡がとれるように、ご協力をお願いします。

保健室では、子どもたちが、心も体も健康に学校生活を送れるよう支援していきます。

何か気になることや相談したいことがありましたら、お気軽に声を掛けてください。

### 朝食をとった後は、トイレに行く習慣をつけましょう！

朝食をとると、食べた物の刺激で腸が収縮し、排便を促します。便秘予防のためにも、毎日朝食後は、便意がなくても一定時間トイレに座る習慣がつくとよいです。

トイレに行く時間が確保できる時間に、起きるようにしましょう！

朝から具合が悪い時は無理をしないで家で様子を見ましょう。

欠席や遅刻をする時は、8時までに必ず学校に連絡をしてください。

出席停止になる感染症については、再登校する際に登校許可報告書が必要になります。



# 健康診断を正しく受けよう

	月日	曜	対象学年	備考
身体測定 視力検査 聴力検査	4/9	水	4・5・6年	服装は半そで体操服。 頭頂部で髪の毛を結ばない。 メガネを持っている人は忘れないように。
	4/10	木	ほし組・1・2・3年	
尿1次検査	4/16	水	全児童・職員	4/15(火)に容器配付、提出できない人は4/17(木)、4/24(木)に回収
尿2次検査	5/20	火	一次検査結果陽性の人	容器は5/19(月)に配付。提出できない人は、5/21(水)、5/29(木)に提出してください。
歯科検診	4/23	水	ほし組・2・4・6年	はみがきをしっかりとしておく。
	4/24	木	1・3・5年 (6年健歯児童2次審査)	
耳鼻科検診	5/8	木	5年全員 ほし組・1・3年抽出	耳そうじをしておく。髪の毛が耳にかからないように。 2・5年は全員、他学年は保健調査票で症状等があった人が対象。
	5/16	金	2年全員 4・6年抽出	
眼科検診	5/7	水	2・4・6年	検診の前に目をこすらないようにする。
	5/21	水	ほし組・1・3・5年	
内科検診 四肢の運動機能検査	5/13	火	6年	服装は半そで体操服とハーフパンツ
	5/15	木	3年	
	5/27	火	1年・2年・ほし組	
	5/29	木	4年・5年	
脊柱側弯症一次検診	6/10	火	5年	背骨が曲がっていないかしらべる。
1年心電図検査	6/20	金	1年	心臓の病気がないかしらべる。 欠席者は、7/8(火)小見川支所で実施。
生活習慣病予防検診	9月		4年希望者	血圧測定、貧血検査、血中脂質検査

## お世話になる学校医の先生方

### <内科>

保津 豊徳 先生 (たもつ内科小児科医院)  
坂本 文夫 先生 (坂本医院)  
越川 淳也 先生 (まきの越川診療所)

### <耳鼻科>

浅野 貴徳 先生 (浅野耳鼻科医院)  
矢部 響樹 先生 (ひまわりクリニック)

### <眼科>

鈴木 純 先生 (鈴木眼科医院)

### <歯科>

那須 哲郎 先生 (那須歯科医院)  
石橋ひとみ 先生 (石橋歯科医院)  
小倉 範昭 先生 (おぐら歯科医院)  
平野 博之 先生  
(ひろ歯科ファミリークリニック)

### <学校薬剤師>

今泉 善一 先生 (今泉薬局)



よろしくお願ひします。