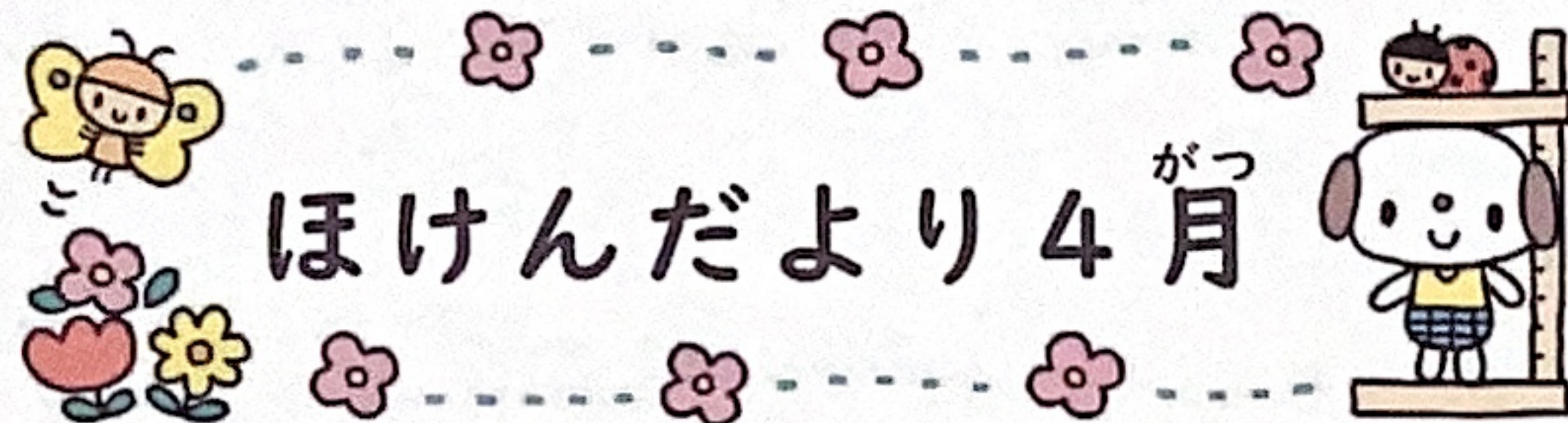




ほけんだより4月

令和7年4月7日
平井西小学校
保健室

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。学年が一つ上がった2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。今日から新学期が始まります。今年はどんなことに挑戦したいですか。新しい生活に慣れるまで、緊張して疲れがたまりやすいと思います。「早ね・早起き・朝ごはん」で、これから1年間を元気にすごしましょう。

養護教諭の すずき ゆきこ です。

保健室は具合が悪いときや、けがをしたときに手当をするところです。他にも心配なことや困ったことなどがあれば、いつでも声をかけてください。みなさんの元気な学校生活をサポートします。よろしくおねがいします ♪



生活リズムを整えよう!

早ね、早起きをしましょう

新しい生活で、疲れやすいです。体を休めるには睡眠がとっても大切!

朝ごはんを食べましょう

体を動かすにはエネルギーが必要です。自分に合った量を食べましょう。

登校前にトイレをすませましょう

ごはんを食べると腸が動き出します。朝ごはんの後は、トイレに座る習慣をつけましょう。



保護者の皆様へ

毎朝チェックしてほしいこと

- ☐ 朝 すっきりと目覚めたか
- ☐ 朝食を適量 食べられたか
- ☐ スムーズな排便があったか
- ☐ 顔色が悪くないか
- ☐ 発熱や咳など不調がないか
- ☐ 登校をしづっていないか



令和7年度 学校三師の先生

	氏名	医院・病院名	電話番号	住所
内科	古賀 雅久 先生	波多医院	03-3681-0755	平井 1-10-12
眼科	宇多 重員 先生	二本松眼科病院	03-3681-1257	平井 4-10-7
耳鼻科	上村 敏夫 先生	かみむら耳鼻咽喉科	03-3612-5002	平井 6-24-10
歯科	斉藤 嘉久 先生	ヨシ歯科クリニック	03-5609-8444	平井 4-12-2
薬剤師	鈴木 紀誉昭 先生	ライフケア薬局	03-3611-2110	平井 6-47-13

4月の保健目標

自分の体をよく知ろう



保護者の皆様へ

健康診断に関するお願い

4月から健康診断が始まります。問診票の記入や持ち物の確認などご協力お願いいたします。なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」を基本としています。疾病や異常を発見することが目的ではなく、疑いのある者を受診につなげることを目的としています。結果のお知らせが配布されましたら、毎年のことと思わずに、受診の機会をつくっていただきますよう、お願いいたします。



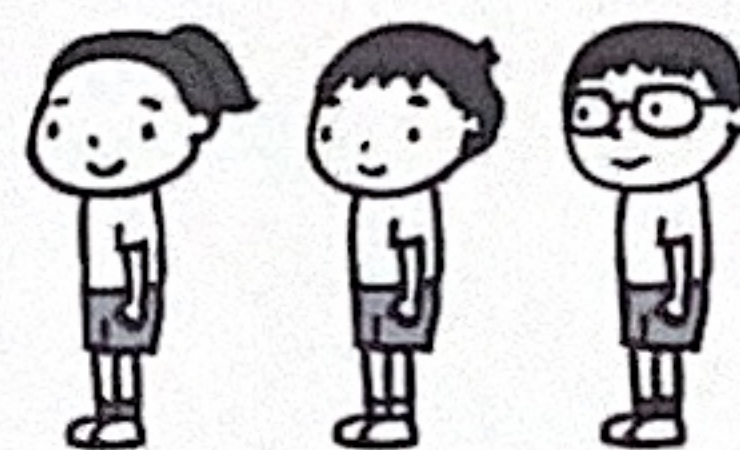
健康診断のルールを確認しよう



先生の話をしっかり聞きましょう。



名前やあいさつをはっきり言ひましょう。



しゃべらずに、静かに待ちます。



忘れ物に注意! 前の日に確認しましょう。



結果は自分だけのもの。人に見せません。

月	火	水	木	金
7 始業式・入学式 保健書類を配布	8 持ち物→ 発育測定4~6年	9 発育測定1~3年	10 視力検査5、6年 保健書類提出	11 視力検査3、4年
14 内科検診4~6年	15 内科検診1~3年	16 尿検査セット 配布→回収	17 視力検査1、2年	18 忘れ物に注意! 5/13(火)に持ってきます
21	22 眼科検診 全学年	23	24 歯科検診 全学年	25
28	29	30	5/1	2
5	6	7 聴力検査3、5年	8 西っ子家庭ルール週間 (5/8~5/14)	9 聴力検査1、2年