



# ほけんだより 4月<sup>がつ</sup>



令和8年4月6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。今年はどう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。

はじめまして 養護教諭の 外林 恵海(そとばやし めぐみ) 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ことがあります。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。

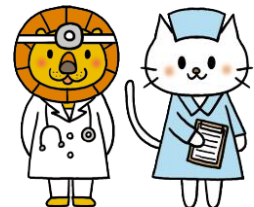


## 保護者の皆様へ

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
- 登校をしぶっていないか

令和8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	アオキ薬局	03-3678-2998	東瑞江 1-27-5-103

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

けんこうしんだん かん ねが  
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。

がつ ほけんもくひょう  
4月の保健目標



じぶん からだ  
自分の体を

よく知ろう



けんこうしんだん かくにん  
健康診断のルールを確認しよう



せんせい はなし  
先生の話をしっかり  
聞きましょう。



なまえ やあいさつを  
はっきり言ひましょう。

けっか じぶん  
結果は自分だけのもの。

ひと み  
人に見せません。



しやべらずに、  
しずかに待ちます。



わすれもの ちゅうい  
忘れ物に注意!

まえの日に確認しましょう。

月	火	水	木	金
6 しぎょうしき にゅうがくしき 始業式・入学式 ほけんしよるい はいふ 保健書類を配布	7 もちもの 持ち物→ はついくそくてい 4~6ねん 発育測定4~6年	8 はついくそくてい 1~3ねん 発育測定1~3年	9 しりょくけん さ 5,6ねん 視力検査5,6年 ほけんしよるい ていしゆつ 保健書類を提出	10 しりょくけん さ 3,4ねん 視力検査3,4年
13 ないかけんしん 4~6ねん 内科健診4~6年	14 ないかけんしん 1~3ねん 内科健診1~3年	15 しりょくけん さ 1,2ねん 視力検査1,2年	16	17
20 がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検査 全学年	21	22 にようけん さ 尿検査セット はいふ 配布→	23 かいしゅう 回収	24
27	28	29	30	5/1
4	5	6	7 ちようりょくけん さ 3,5ねん 聴力検査3,5年	8 ちようりょくけん さ 1,2ねん 聴力検査1,2年 にしこかてい 西っ子家庭ルール週間 (5/8~5/14)

わすれ じどう  
忘れた児童は次回の  
5/12(火)に持ってきます