

令和7年4月8日

げんきのもと 4月

豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



こんげつの
めあて

自分の体を知ろう

なぜ?

けんこうしんだん

健康診断のひみつ?!

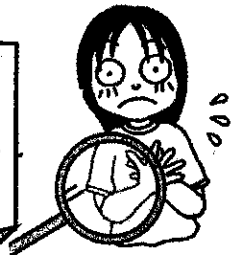
どうして?

あたらしい学年がスタートしましたね。健康診断もこれからいろいろな検査がスタートします。でもなぜ毎年、健康診断をするのでしょうか?

からだのどのくらい、
どのように成長して
いるかを調べます。

からだに病気や
悪いところがない
かを調べます。

からだについて知り、健康
な生活ができるように考え
るきっかけにします。

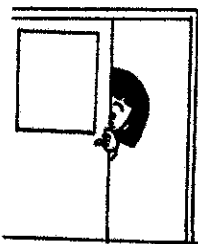


これからの一年間を元気に過ごすための大切な検査です。きちんとしっかり受けましょう!

①なぜ保健室に来たのかを

伝え
ましょう。

- A. 電話で
- B. メールで
- C. 直接、言葉で



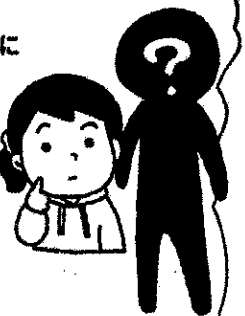
クイズで覚える!

保健室
みんなのルール

②なるべく□に

ことわってから
来ましょう。

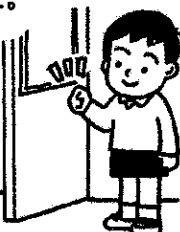
- A. おうちの人
- B. 先生
- C. 消防士さん



③保健室に来たとき・

帰るときは□を
忘れずに。

- A. 戸じまり
- B. 歯みがき
- C. あいさつ



④□をしている人が

いるときは、
とくに静かに!

- A. 休よう
- B. 運動
- C. 食事



⑤保健室にあるものを

使うときは□を
かけてください。

- A. 水
- B. 腰こし
- C. 声



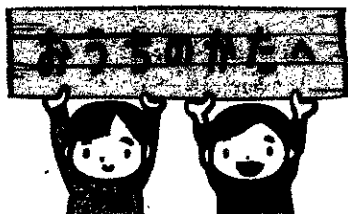
⑥読んだ本や使ったものは

□にもどして
ください。

- A. もとの場所
- B. 職員室
- C. 校長室



クイズのこたえは保健室の前にはってある「げんきのもと」を見てね!



保健だより「げんきのもと」は表面が子供たちへのページ、裏面がおうちの方へのページになっています。おうちの方へお知らせする大切なことが書いてあり、このおたよりにしか載っていない連絡事項もありますので、このページは必ずお読みください。表面もお子さんと一緒に読んでいただければ幸いです。

<健康診断のお知らせ>

☆発育測定は体育着で行いますので、忘れずに持たせてください。身長を測るときにしゃまになりますので、髪の毛は頭の低い位置で結んでください。1年生は脱ぎ着しやすいものを着せてください。

☆視力検査や眼科検診の前日は、遅くまでテレビ・タブレット・スマホ・読書など長時間画面や文字を見つめ続けるものは控えさせてください。

☆歯科検診当日は、朝食後に必ず丁寧に歯みがきをさせてください。

各検診の日程等については、学校だよりや学年だよりをご覧ください。お子さんの体の様子を知るための大事な行事ですので、御協力をよろしくお願いします。

測定や検診・検査の じゃまにならない髪型に！



歯フラスは持たせましたか？

給食が始まりました。毎日の給食後の歯みがきを習慣化させるためには歯ブラシを毎日きちんと持たせることが大切です。上手なブラッシングのために、持ち手がまっすぐで普通の太さのものを持たせてあげてください。

みんなが元気で安全に学校生活を過ごすために

学校はお友達と学習したり遊んだり協力したりする集団生活の場所です。病気をうつし合わずにみんなが一日元気で頑張れるように、朝は必ず次のような健康チェックをお願いします。

★朝ごはんは食べられましたか？

★頭痛、腹痛などはありませんか？

★熱は高くないですか？

★気持ちが悪かったり下痢をしたりしていませんか？

★のどの痛みや咳はありませんか？

★体はだるくないですか？

何か症状がある場合はおうちで様子を見て、元気になってから登校してください。体育の見学や服薬、配慮が必要なことがあれば必ず担任に連絡をお願いします。

最近の保健室から ②6

今年度も保健室は中山綾子が担当させていただきます。また巣鴨小の子供たちと一年間一緒に過ごせることがとてもうれしいです！子供たちだけでなく、おうちの方にも何でも相談していただけるような保健室にしたいと思っていますので、お気軽にお声掛けください。よろしくお願いします。

