



令和8年4月6日  
豊島区立巣鴨小学校  
校長 北澤弘幸  
養護教諭

お子さんと一緒にお読みください。

御入学・御進級おめでとうございます。新しい春、新しい一年が始まりました。皆さんは、今どんな気持ちで過ごしていますか？ ワクワクでいっぱいの人や、新しい環境に不安を感じている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れている人など、様々だと思います。新しく保健室に着任しました、です。皆さんが元気に歩み出せるよう、保健室から応援しています。1年間よろしくお願ひいたします。

## 保健室って どんどころ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。

**病気の一時休養**  
体調が悪いときに少しだけ休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。

**心のケア**  
心が疲れて少しひと休めしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てOK。

**ケガの手当て**  
一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

## ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

- 1 保健室に来る前に先生に伝える
- 2 保健室のものに勝手に触らない
- 3 保健室で借りたものは使い終わったら返す

## 健康を守れるのは自分だけ

その場の処置だけでなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

- 1 いつから？  
体調不良やケガはいつ、どんどころで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？
  - 2 どうしてそうなった？  
そうなった理由はなにか思いつきますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？
  - 3 どうすればよりよくなる？  
今回のようにならないためにどうしていけばよいかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。
- 病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

## 4月の予定

4月から6月は健康診断が続きます。一年に一度、自分の体の様子をチェックする大切な行事です。忘れ物のないように気を付けましょう。

7日(火)	聴力検査	5年	耳が隠れないように注意しましょう。
8日(水)	聴力検査	3年	
9日(木)	聴力検査	2年	体育着で測定をします。髪は低い所で結ぶか、二つ結びにしましょう。
10日(金)	発育測定	全員	
13日(月)	聴力検査	1年	耳が隠れないように注意しましょう。
15日(水)	視力検査	6年	メガネの人は忘れずに持ってきてきましょう。
16日(木)	視力検査	5年	
17日(金)	視力検査	4年	
20日(月)	視力検査	3年	
21日(火)	歯科健診	4,5,6年	朝、歯みがきをしてから登校しましょう。
23日(木)	視力検査	2年	メガネの人は忘れずに持ってきてきましょう。
24日(金)	視力検査	1年	
28日(火)	歯科健診	1,2,3年	朝、歯みがきをしてから登校しましょう。
30日(木)	心臓検査	1年全員と他学年該当者	タイツでは検診が受けられません。すぐ脱げる靴下で登校しましょう。

## 健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、異常があった人には「結果のお知らせ」をお配りします。(視力検査と歯科健診については、異常がない人も含め、全員にお配りします。) お知らせを受け取った人は、なるべく早く病院を受診して、お知らせの下にある「受診連絡票」を御提出ください。全ての健診が終了して、お医者さんの許可がいただけないと、6月からの水泳学習に参加することができません。 お子さんの健康・安全のための対応ですので、御理解いただきますようお願いいたします。

また、継続受診をしている人や症状が固定している人にも、現状のお知らせという意味で「結果のお知らせ」をお渡しします。この人たちについては、定期受診している旨を家庭からの通信欄でお知らせいただければ結構です。

1学期末までに、全ての健康診断の結果を一覧にした「健康診断の結果」をお配りします。ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までお問合せください。

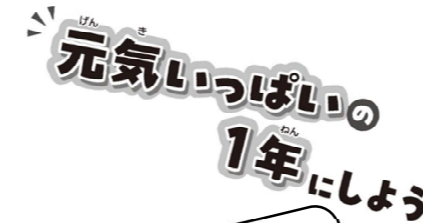


健康診断は皆さんが学校生活を送る上で支障がないかを調べるのが目的の一つです。でも、「異常がないからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないか、むし歯が増えていないかなど「変化」に着目するのがポイントです。また、身長や体重などの成長には個人差があるので、他の人と比べることに意味はありません。自分の成長の仕方はどうかな？ということに注目してみてください。

## 学校医の先生を紹介します

内科	巢鴨こいしクリニック 興石 義彦 先生
歯科	さくらデンタルクリニック 鈴木 公仁子 先生
耳鼻科	高田耳鼻咽喉科 高田 健之 先生
眼科	菅谷眼科 菅谷 哲史 先生
薬剤師	池袋萬盛堂薬 藤平 健 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！



一年間 よろしくお願ひします



早く寝て体を休める！

早起きで頭がすっきり！

よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動！

朝ごはんをパワーチャージ！