

# ほけんだより



令和8年4月6日  
 豊島区立西巣鴨小学校  
 校長 後藤 大輔  
 養護教諭 長濱 由紀子

入学・進級おめでとうございます。  
 新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら  
 明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう！

ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながら学校生活を送るための情報を  
 毎月お伝えしていきます。すぐーる配信するので、読んでくださいね。



## 手当てをするところ

学校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。  
 ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



## 相談するところ

みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。  
 他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



## 保健室ってどんなところ？

### 静かなところ



調が悪いとき、一時的に休養できます。  
 保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

### 勉強するところ



保健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



養護教諭の  
 ながはま ゆきこ  
**長濱 由紀子** です。  
 これから1年間よろしくお願ひいたします。

## 春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

- 寒暖差が大きい
  - ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる
- 進学・進級などで生活が変化する
  - ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

### 体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなと感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。朝日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

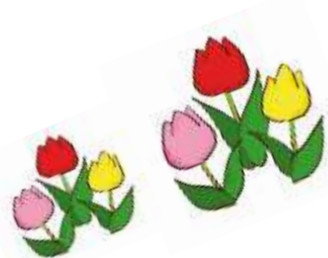
- ☑ 毎日同じ時間に起きる
- ☑ 三食バランスよく食べる
- ☑ 適度に運動する
- ☑ 睡眠をしっかり取る

## 保健室へ来たから教えてほしい 6つのポイント

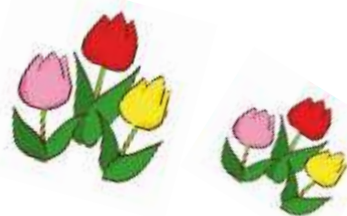
ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

- ① いつ
- ② どこで
- ③ 体のどこが
- ④ だれと
- ⑤ どうして
- ⑥ どうなった





～ 保護者の方へ～



## 4月の保健行事

月日	内容	時間・場所	対象学年	備考
4月6日(月)	保健調査票提出	担任に提出	2～6年	記入漏れに注意する
4月7日(火)	発育測定	保健室	5・6年	体育着忘れず持参
4月9日(木)	発育測定	保健室	3・4年・だけ	体育着忘れず持参
4月10日(金)	発育測定	保健室	1・2年	体育着忘れず持参
4月13日(月)	内科健診	8:30～ 保健室	5年	体育着で受ける
	保健調査票・心臓健診 調査票 提出	担任に提出	1年	記入漏れに注意する
	視力検査	9:00～ 保健室	2・4年	眼鏡をかけている児童は 眼鏡をかけて、検査する
4月14日(火)	内科健診	8:30～ 保健室	4年	体育着で受ける
	視力検査	9:00～ 保健室	3年・だけ	眼鏡をかけている児童は 眼鏡をかけて、検査する
4月15日(水)	視力検査	保健室	5・6年	眼鏡をかけている児童は 眼鏡をかけて、検査する
4月16日(木)	内科健診	8:30～ 保健室	3年	体育着で受ける
	視力検査	9:00～ 保健室	1年	眼鏡をかけている児童は 眼鏡をかけて、検査する
4月17日(金)	内科健診	8:30～ 保健室	2年	体育着で受ける
	聴力検査	9:00～ 保健室	2・3年	耳掃除をしてくる
4月20日(月)	内科健診	8:30～ 保健室	1年	体育着で受ける
4月22日(水)	内科健診(特別支援 学級移動教室事前健 診含む)	8:30～ 保健室	たけのこ	体育着で受ける(5・6年は しおりを忘れず持参する)
	聴力検査	9:00～ 保健室	5年・だけ(1・ 2・3・5年)	耳掃除をしてくる
4月30日(木)	心臓検診	8:45～ 多目的室	1年	体育着で受ける

### 1学期中は提出物がたくさんあります

保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます