

ほけんだより 4月

令和 8 年 4 月 8 日
さいたま市馬宮東小学校
保健室



いよいよ新年度がスタートしました。お子さんは学年も変わり、「ドキドキ!」「わくわく!」いろんな気持ちで新学期を迎えていると思います。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、みなさんが元気に過ごすための秘訣は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。

☆お世話になる学校医の先生方を紹介します☆

内科	湯澤 寛 先生 (湯澤クリニック)、若山 孝 先生 (若山医院)
耳鼻科	武石 容子 先生 (市川医院)
眼科	濱田 直紀先生 (大宮はまだ眼科)
歯科	湯澤 眞 先生 (湯澤歯科)、安田 武司 先生 (やすだ歯科クリニック)
薬剤師	岸田 誠 先生 (岸田薬局)



4月の保健目標

「自分の体を知ろう」

健康診断は体の状態を知るチャンス

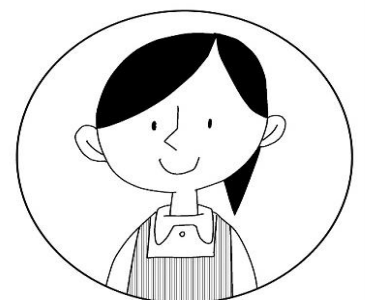
児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4~6月に行われます。毎年、健康診断を受けていると「めんどくさいな〜」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気付くことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

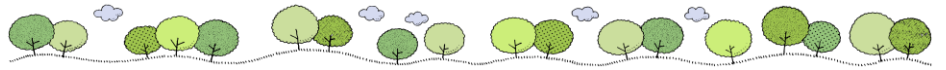
健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



保健室の 佃 静(つくだしずか) です

昨年度に引き続き、みなさんのところとからだの健康を見守っていきます。お子さんが元気に学校生活を送れるように、保健室からもさまざまな情報をお知らせします。また、からだのことやこころのことで悩み事や相談事があれば気軽に声をかけください。





月	火	水	木	金
		8 1年配付 緊急連絡票 保健調査票 結核に関する問診票 運動器・脊柱側わん症問診票	9 2~6年回収 緊急連絡票 保健調査票 結核に関する問診票 運動器・脊柱側わん症問診票	10 1年回収 緊急連絡票 保健調査票 結核に関する問診票 運動器・脊柱側わん症問診票
13 1・4年配付 心臓検診調査票	14 内科検診 たんぽぽ・2・4・6年 湯澤 Dr. 13:30~	15 発育測定 たんぽぽ・3・4年	16 発育測定1・5年	17 発育測定2・6年 1・4年回収 心臓検診調査票
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 3 年 生 以 上 視 力 検 査 実 施 期 間 </div>				
20 全学年配付 眼科アンケート	21 視力検査2年	22 視力検査 たんぽぽ・1年	23 内科検診1・3・5年 若山 Dr. 13:30~	24 全学年回収 眼科アンケート
27 視力検査2次3・4年 (該当者のみ)	28 視力検査2次5・6年 (該当者のみ)	29	30	

調査票や問診票など、お子様の健康に関する提出物がたくさんあります。記入もれや、印もれがないよう確認の上、回収日までに提出をお願いします。(内容によっては再提出をお願いすることもあります。御協力をお願いします。)

～保護者の方へ～

<保健室の利用について>

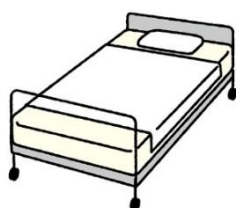
保健室は、学校での怪我に対する処置を行ったり、体調を崩した児童が休んだりする一時的な場所となっております。毎朝、御家庭でお子さんの健康観察をしていただき、体調がすぐれない場合は無理をさせず、御家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

／ こんなとき、気軽に利用してください ／

保健室の機能と役割について



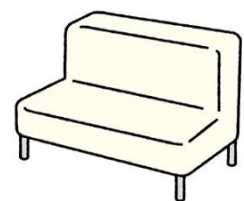
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



具合が悪いときの、一時的な休養。長引く時は早退になります。



健康のことを学べる。体や心についての本や資料もあります。



体のこと、心のこと、悩みや心配ごとがあったら相談できる。