

令和7年4月

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校保健室

ほけんだより 4月

おうちの人と一緒に
読みましょう！



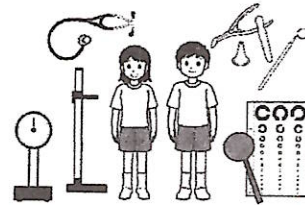
新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しいことがたくさんあってうれしいこの時期。早寝・早起きを心がけて、疲れが残らないよう毎日を元気いっぱいにご過ごしてくださいね！

私は養護教諭の七星佳世子です。保健室では、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるように、いろいろなお手伝いをします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。ほけんだよりは、保健行事や健康についてのお知らせです。担任の先生やおうちの方と一緒に読んでくださいね。

4月保健目標 自分のからだを知ろう！

1 自分のからだを知る

体の発育のようすは？ 目は見えてる？
耳は聞こえてる？ 体に病気はありませんか？



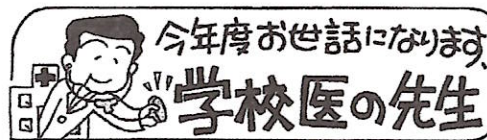
2 自分の健康を守る

病気や異常が見つかった人にはその都度お知らせのプリントを配ります。
早めに専門医の治療や相談をうけるようにしましょう。



3 健康なからだをつくる

健康診断の結果からみえてくる、今の生活をふりかえってみましょう。
(すききらいは？ 食べすぎでは？ ゲームばかり？ 歯みがきはしてる？ などなど)



科	氏 名	医 院 名	住 所
内 科	佐々 政人 先生	北国分駅前ファミリークリニック	堀之内3-19-30-103
	島田 多佳志 先生	島田クリニック	南大野2-12-6
眼 科	津山 嘉一郎 先生	つやま眼科	平田2-6-3
耳鼻科	有本 昇平 先生	ありもと耳鼻咽喉科	新田5-5-27
歯 科	関本 志貴 先生	ピバ歯科・矯正小児歯科	船橋市東船橋 1-37-10
薬剤師	東橋 秀典 先生	マリア薬局	堀之内3-19-30

ほけんしつを++ ++ 利用するときには

約束を守って
上手に利用しよう



—☆—おうちの方へ—☆—

毎朝 チェック しよう！

☐ 寝起きはよかったですか？ ☐ 食欲はありますか？

何時に寝れば スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる 糖質はおすすめ

☐ 熱っぽくないですか？ ☐ ウンチはでましたか？ ☐ 頭やお腹、他にも痛いところはありますか？

自分の平熱を 知っておきましょう

朝ごはんの後に 「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、 きちんと耳を傾けよう

- ・毎朝の健康観察をお願いします。緊張して疲れていると思います。夜は早めに休ませてください。
- ・ハンカチ、ティッシュを持っていない児童がいます。必ず持たせてください。
- ・しばらく健康診断が続きます。お子さんが適切に健康診断を受けることができるように、声かけや準備をお願いします。毎朝、歯みがきを忘れないようにしましょう。
- ・アタマジラミの発生がありました。衛生に気を付けていてもらうことがあります。お子さんの頭をよく見てあげてください。兄弟で寝具などからうつることもあります。