

ほけんだより



NO. 1 令和5年4月
 柏市立大津ヶ丘第一小学校
 おうちの人と一緒によみましょう

4月の保健目標

自分のからだについて知ろう。

はじめまして。新しく養護教諭となりました岡田由菜（おかだゆうな）です。みなさんが、元気に楽しく学校生活を送ることができるよう保健室からお手伝いをしていきます。よろしくお願ひします。



養護教諭 岡田 由菜

新年度が始まりました。新しい環境や友達との出会いに、ドキドキ・ワクワクの毎日かもしれません。あせらず、自分のペースで慣れていきましょう。そして同時に、新しい環境に慣れるまでは疲れもたまりやすくなります。睡眠をしっかりととり、心も身体もゆっくりする時間を大切にしましょう。

健康診断ってこんなにすごい！



自分の成長を知ることができる！

病気や異常を見つけることができる！

からだに興味をもつきっかけになる！

【今年度お世話になる先生方です】

みなさんの心身の健康のため、さまざまな面からサポートをしていただきます。健診などでお会いしたらきちんとごあいさつをしましょう。



学校医の先生を紹介します

- *内科：佐藤 寿美代先生（大津ヶ丘診療所）
- *眼科：岸 真理先生（あけはら眼科）
- *耳鼻科：藤原 剛先生（沼南耳鼻咽喉科アレルギー科医院）
- *歯科：八木 浩一先生（八木歯科医院）
- *薬剤師：鳥谷 寧先生

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・健診を行います。しっかりと受けて、自分の身体のことをきちんと知って、健康な生活を毎日送れるように心がけましょう。

おうちの方へ

年度当初はたくさんの健康診断があります。体操服の準備や頭の上に髪の毛を結ぶ位置がこないようにするなどの配慮をお願いします。5・6月にも様々な健康診断がありますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

※裏面に健康診断スケジュールが載っていますのでご確認お願い致します。



健康診断の前の日の約束

健康診断の前日は、お風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそじしたり歯みがきを怠らないにしたり... つめをきちんと切っておきましょう。そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

保健室でできること◎

- ◎ケガの救急処置
- ◎具合が悪い時の一時休養
- ◎心配事や悩み等の相談

◎体や健康について学ぶ

- ◎お薬はだせません
- ◎継続した手当はできません

できないこと✖

保健室にもできることと、できないことがあります。お薬をだすことやけがをした次の日以降の継続した手当を行うことはできませんのでご注意ください。