

# ほけんだより 4月

2023.4.6  
 柏市立酒井根西小学校  
 おうちのひとと読んでください。

## しんきゅう 進級おめでとうございます!!

春になり、日差しが暖かくなってきましたね。新学期が始まりました。新しい環境にワクワクしている人も多いと思いますが、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新学期をスタートさせてください。元気のひけつである「早寝早起き朝ごはん」を心がけていきましょう。



### 保健室はこんな場所です

- ケガの手当てをしてくれる
- 体調が悪いときに休める
- 悩みを相談できる
- 体や心について聞ける

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

### 守ってください 保健室のルール

- 保健室で貸し出した保冷剤やタオルなどは必ず返してください。着替えは洗って返却、ハンカチや下着は新しいものを返却してください。
- 保健室は病院ではありません。薬を出したり、家でのけがを手当てしたりすることはできません。

はじめまして。養護教諭の相澤結衣です。

みなさんが元気に安心して学校生活を送ることができるように、保健室からサポートします。1年間よろしくお願いいたします。



### お世話になる 学校医の方々

	お名前	医療機関名	住所	電話番号
内科	みよし よしたか せんせい 三好 義隆 先生	みよしあかちゃんこどもクリニック	しいの木台5丁目25-7	7311-2525
歯科	いしい みのる せんせい 石井 実 先生	アイ デンタル クリニック IDental Clinic	南柏中央3-2 キュア・ラ2F	7171-3456
耳鼻科	むらもと たけひさ せんせい 村本 武久 先生	南柏耳鼻咽喉科	南柏中央1-6 宇佐見ビル3F	7174-1187
眼科	きし まり せんせい 岸 真理 先生	あけはら眼科	明原3-1-18	7142-8585
薬剤師	あまの えいこ せんせい 天野 えい子 先生			

※裏側は、健康診断の予定表です。

# けんこうしんだん よてい 1学期の健康診断予定



こうもく 項目	たんぽぽ	1年	2年	3年	4年	5年	6年	じゅんぴ ちゅうい 準備・注意
はついくそくてい 発育測定 しりょく 視力	4/14	4/14	4/11	4/11	4/10	4/10	4/10	たいそうふく 体操服 めがね
ちょうりょく 聴力	4/17	4/19	4/19	4/17	/	4/17	/	
しか 歯科	5/1	5/1	5/1	5/1	4/24	4/24	4/24	は 歯みがき
ないか 内科	5/19							たいそうふく 体操服
がなか 眼科	6/7							せんがん 洗顔
じびか 耳鼻科	5/31 (2・4・6年生は希望者のみ)							みみ かみ 耳に髪がかか らないように
しんそうけんしん 心臓検診	1年生のみ	5/23	/	/	/	/	/	たいそうふく 体操服
にょうけんさ 尿検査(一次)	けんさようきはいる 検査容器配付 5/12 提出日 5/15 (提出予備日 5/16)							けんさぶつ 検査物
にょうけんさ 尿検査(二次)	がいどうしゃ 該当者のみ けんさようきはいる 検査容器配付 6/1 提出日 6/2 (予備日6/16)							



## 「いつも通り」じゃぞつたいない! 知っておこう 健康診断の目的

**知る**  
学校で勉強したり、  
運動したりするときに  
支障がないか、調べる

**学ぶ**  
自分の健康に  
関心を持って、  
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す  
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を  
有効に活用できるといえますね。



- ① 準備する物や提出物を忘れないように!
- ② 検診前は、お風呂に入り、からだを清潔にしておきましょう。歯みがきも忘れずに!
- ③ 検診中は静かにしましょう。
- ④ 校医の先生の質問には、しっかり答えましょう。
- ⑤ 他の人の結果を見てはいけません。
- ⑥ 「治療のお知らせ」をもらったら、早めに検査や治療を受けましょう。

健康診断の6つのチェックポイント

## おねがい

### 新年度 提出物一覧

- ★緊急用連絡カード
  - ★保健調査
  - ★運動器検診保健調査
  - ★結核健康診断問診調査票
  - ★家庭の様子
  - ★引き渡しカード
- 提出期限は4月11日(火)までです!

よろしくお願ひします!