



令和6年4月5日(金)
 柏市立酒井根西小学校
 保健室
 *おうちの人と一緒に読んでね

しんきゅう ご進級おめでとうございます!

春になって日差しがあたかくなってきましたね。いよいよ新学期のスタートです! みなさん、1学年ずつお兄さん、お姉さんになりましたね。新しいクラス、友だち、先生など、春は出会いの季節です。新しい学年も、元気に楽しく過ごせるよう、一緒にがんばっていきましょう。

ほけんしつのはじめまして!
 高柴 美穂です。

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年間どうぞよろしくお祈りします。

けんこうしんだんよてい 健康診断予定

けんさくないよう 検査内容	じっしび 実施日	がくねん 学年	びこう 備考
はついくそくてい 発育測定 しりよくけんさ 視力検査	4/ 9 (火)	4,5,6年	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>体操服で実施します。</u> ・髪の毛が邪魔にならないようにします。(髪型や髪飾り) ・靴下で実施するため、計測に多少の誤差が生じます。 ・メガネをしている人は、忘れずに持ってきましょう。
	4/ 10 (水)	2,3年	
	4/15 (月)	1年・たんぽぽ	
ちうりくけんさ 聴力検査	4/16 (火) 4/18 (木)	3,5年・たんぽぽ 1,2年	
しきかくけんさ 色覚検査	6/17 (月)	4年	・希望者のみです。*申し込み用紙は6月に配付します。
じびかけんさ 耳鼻科健診	5/15 (水)	1,3,5年 2,4,6年希望者	<ul style="list-style-type: none"> ・耳そじをしましょう。 ・髪が耳にかからないように髪をしばりましょう。
ないかけんさ 内科健診	5/14 (火)	全学年	・ <u>体操服を忘れずに持ってきてください。</u>
がんかけんさ 眼科健診	5/22 (水)	全学年	・前髪が目にかからないよう、ピンで止めてきましょう。
しかけんさ 歯科健診	5/13 (月) 5/20 (月)	1,2,3年・たんぽぽ 4,5,6年	・歯をよくみがいてきましょう。
しんぞうけんさ 心臓健診	5/30 (木)	1年	*後日、「心臓健診のお知らせ」を配付します。
しりよくけんさ 尿検査	5/9 (木) 1次 5/10 (金) 1次予備	全学年 未提出者	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、忘れずに提出しましょう。 ・5/7 (火) に「尿検査のお知らせ」と検査セットを配付します。 二次: 5/24 (金) 二次予備: 6/10 (月)
せきつかくけんさ 脊柱側弯症検査	未定	5年	*2学期に「3Dスコリオのお知らせ」を配付します。

せわ がっこうい せんせいがた お世話になる学校医の先生方

	なまえ お名前	いりようきかんめい 医療機関名	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号
ないか 内科	みよし 義隆 先生 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
しか 歯科	いしい 実 先生 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
じびか 耳鼻科	むらもと たくひさ 先生 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
がんか 眼科	きし 真理 先生 岸 真理 先生	あけはら眼科	明原3-1-18	7142-8585
やくざいし 薬剤師	あまの えい子 先生 天野 えい子 先生			

けんこうしんだん
健康診断のときは、げんき
元気にあいさつをしましょう!



保健室ってどんなところ？

けがをしたとき！

学校でけがをしたときに
手当てをします。次の日から
は、おうちで手当てをしてき
てください。

具合が悪いとき！

体調がすぐれない時は、1
時間休むことができます。休んで
も回復しない場合は、お迎えに
来ていただくことがあります。

こんなときは保健室に
来るといいよ！

からだのし 体のことを知りたいとき！

身体や健康のことについてアドバ
イスします。身長しんちやうの専門的な本や
資料もあります。

こころのあ 心の手当てもします！

悩みがあるときは、一人で
抱え込まず、相談しにきてくだ
さい。

やくざく4つ！

- 保健室へ来るときは、担任の先生に言ってから来ましょう。
- 保健室へ入るとき、出るときはあいさつをしましょう。
- 体調が悪くて休んでいる人もいるため、保健室では静かにしましょう。
- 保健室で借りたものは、返しましょう。

保健室は「特別な場所」ではなく、誰でもできる「みんなの場所」です。どんなに小さなこと
でも、えんりよせず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えるのを楽しみにしています！

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしつくなりま
す。出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

保護者の方へ

保健関係の書類を配付しました！ → 4/9（火）までに回収になります。

- | | |
|---------------|-----------|
| ① 保健調査 | ④ 緊急連絡カード |
| ② 運動器検診保健調査 | ⑤ 家庭の様子 |
| ③ 結核健康診断問診調査票 | ⑥ 引き渡しカード |

学校管理下でのけがについて

学校では基本的に全児童に「日本スポーツ振興センター災害給付金制度」に加入しております。この保険の詳しい内容は別紙にて配付があります。加入に必要な掛け金は、校納金の口座にて引き落とされます。

～いつも学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。今年度もどうぞよろしくお願いたします～