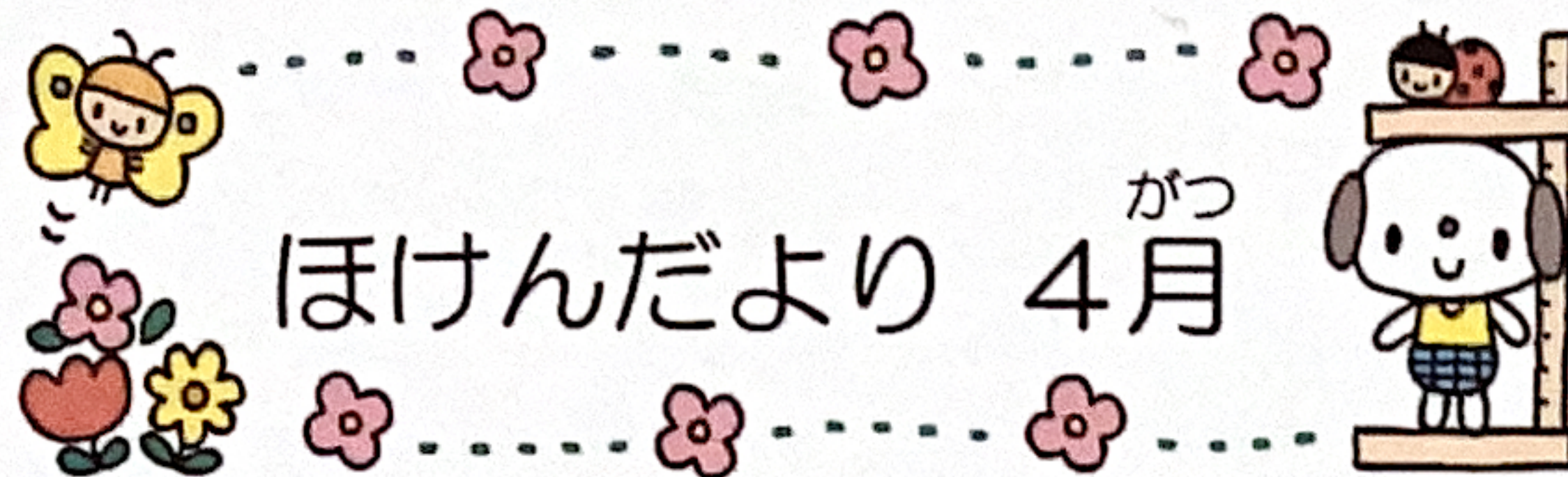


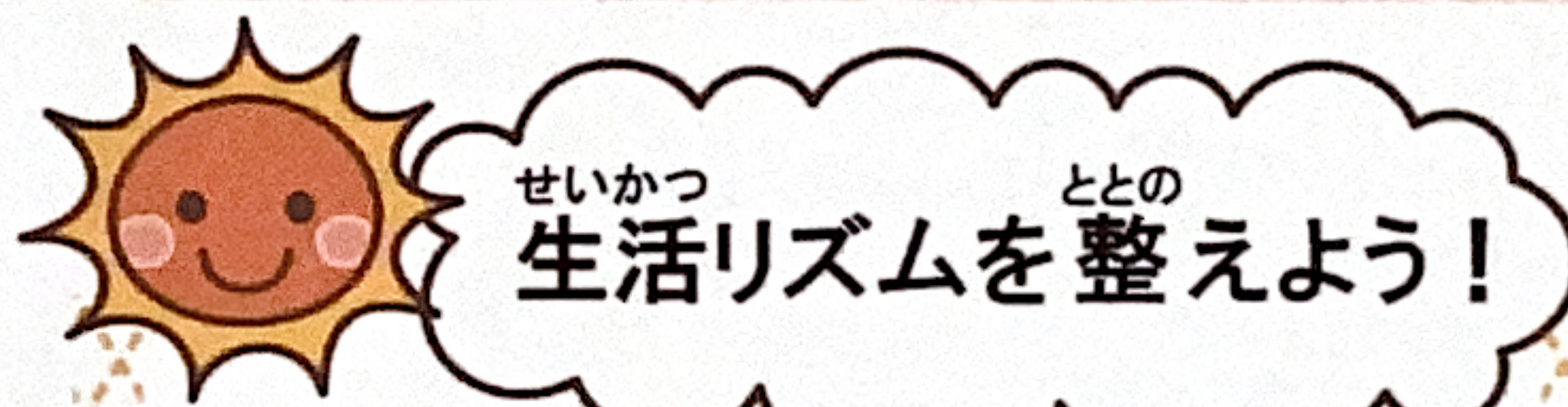


ほけんだより 4月

令和6年4月8日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。学年が一つ上がった2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。今日から新学期が始まります。今年はどんなことに挑戦したいですか。新しい生活に慣れるまで、疲れもたまりやすいと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」で、これから1年間を元気に過ごしましょう。

養護教諭の すずき ゆきこ です。保健室は具合が悪いときや、けがをしたときに手当をするところです。他にも、なにか心配なことがあれば、いつでも声を掛けてください。みなさんの元気な学校生活をサポートします。よろしくお願いします。



生活リズムを整えよう！

早寝、早起きをしましょう

新しい生活で、疲れやすいです。
体を休めるには睡眠がとっても大切！



朝ごはんを食べましょう

体を動かすにはエネルギーが必要
です。自分に合った量を食べましょ
う。



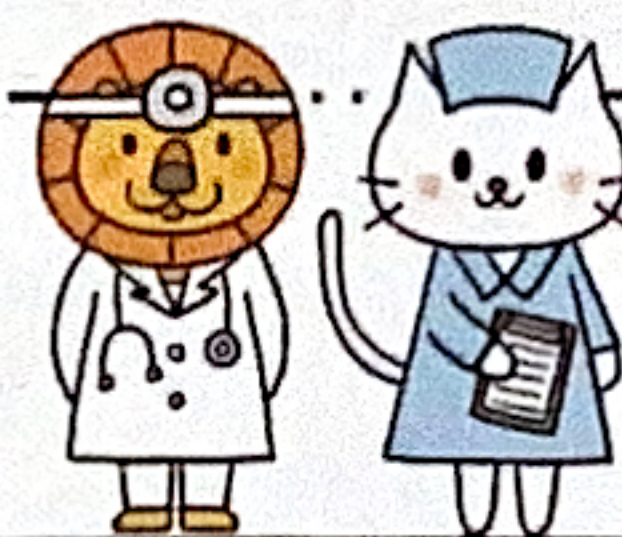
登校前にトイレをすませましょう



ごはんを食べると腸が動き出します。朝ごはんの後は、トイレに座る習慣をつけましょう。

保護者の皆様へ
毎朝チェックしてほしいこと

- ☐ 朝 すっきりと目覚めたか
- ☐ 朝 食を適量 食べられたか
- ☐ スムーズな排便があったか
- ☐ 顔色が悪くないか
- ☐ 発熱や咳など不調がないか
- ☐ 登校をしづっていないか



令和6年度 学校三師の先生

	氏名	医院・病院名	電話番号	住所
内科	古賀 雅久 先生	波多医院	03-3681-0755	平井 1-10-12
眼科	宇多 重員 先生	二本松眼科病院	03-3681-1257	平井 4-10-7
耳鼻科	上村 敏夫 先生	かみむら耳鼻咽喉科	03-3612-5002	平井 6-24-10
歯科	斉藤 嘉久 先生	ヨシ歯科クリニック	03-5609-8444	平井 4-12-2
薬剤師	鈴木 紀登昭 先生	ありさか薬局	03-3611-2110	平井 6-47-13

4月の保健目標

自分の体をよく知ろう



健康診断のルールを確認しよう

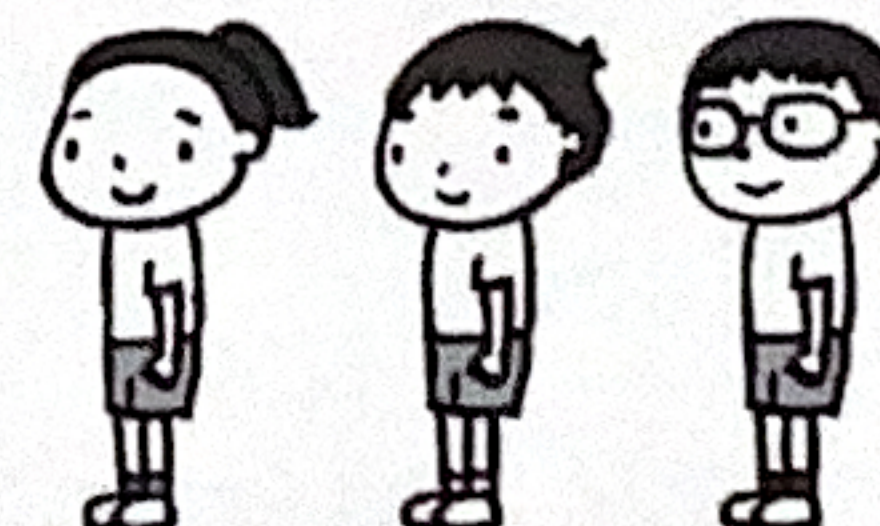


先生の話をしっかり
聞きましょう。



名前をはっきり
言いましょう。

結果は自分だけのもの。
人に見せません。



しゃべらずに、
静かに待ちます。



忘れ物に注意！
前の日に確認しましょう。

月	火	水	木	金
8 始業式・入学式 保健書類を配布	9 持ち物→ 発育測定4～6年	10 発育測定1～3年	11 視力検査1、2年 保健書類提出	12 視力検査3、4年
15 内科検診1～3年 3年生下校が遅れます	16 内科検診4～6年	17 視力検査5、6年	18 歯科検診 全学年	19 聴力検査1、2年
22 眼科検診 全学年	23 聴力検査3、5年	24 尿検査配布	25 尿検査回収①	26 忘れた児童は 5/13(火)に持 ってきます！
29	30	5/1	5/2	5/3

保護者の皆様へ

健康診断に関するお願い

4月から健康診断が始まります。問診票の記入や持ち物の確認などご協力お願いいたします。なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」を基本としています。疾病や異常を発見することが目的ではなく、疑いのある者を受診につなげることを目的としています。結果のお知らせが配布されましたら、毎年のことと思わずに、受診の機会をつくっていただきますよう、お願いいたします。

