

ほけんだより 4月

にゆうがく しんきゆう
ご入学 ご進級 おめでとうございます 町田市立鶴川第二小学校 保健室

2025年 4月7日

かわいい1年生を迎えて2025年度が始まりました。この「ほけんだより」では毎月1回健康診断などの保健行事や、健康について等、保健室からの情報をお知らせします。児童のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでください。心と体の健康のためにふだんの生活の中でできることを考えていきましょう。

健康に過ごすためには、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をするのが基本です。これからだんだんと生活を学校のリズムに合わせていきましょう。朝ごはんを必ず食べて学校に来てください。夜寝るのが遅くなってしまふ場合は、夜にやっていることの中で朝に回せることはないか考えてみましょう。小学生の場合、十分な睡眠をとるためには10時までに寝るとよいです。まずは規則正しい生活から始めて、今年度も健康に過ごしましょう。

4月の保健行事について ~保護者の皆様へ~

健康診断が始まります。この「ほけんだより」のほかに、「健康診断について」「保健書類の書き方について」というプリントもあわせてご確認ください。健康診断で疾病が見つかった場合はお知らせ(受診報告書)を配布しますので、病院受診の上、プール学習の開始(6月)までに受診報告書をご提出ください。

月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12
保健書類配布日 (全学年)	身体計測 (4・5・6年)	身体計測 (1・2・3年・ なかよし学級)	保健書類回収日 (全学年) 視力検査 (6年)	視力検査 (5年)	
14	15	16	17	18	内科健診で は背骨の 形を見ま す。高学年 女子は、 可能であれ ば胸だけを 覆う下着を つけるよう お願いしま す。
視力検査 (4年)	視力検査 (3年)	心臓検診 (1年・対象者) 9:00	視力検査 (2年)	視力検査 (1年)	
視力検査 (なかよし学級)	歯科健診の日 は歯をみがいて来 てください。	歯科健診 9時から (全学年)		尿検査1次回収 (全学年9時まで) 内科健診13時から (なかよし学級・6年)	
28	29	30			
視力欠席者検査 (4~6年対象者)		視力欠席者検査 (1~3年対象者)			

視力検査の日、眼鏡を持っている人は、持ってきてください。

がっこう い まえ からだ ちょうし 学校に行く前に体の調子をチェックしましょう

あさお ちょうし ちが ひと かなら つた
朝起きたときに、いつもと調子が違うときは、おうちの人に必ず伝えましょう。つらいとき
むり いえ やす びょういん い からだ ちょうし とどの がっこう き
は無理せず、家で休んだり、病院に行ったりして、体の調子を整えて学校に来てください。

とう こう まえ けん こう 登校前の健康チェック

- よくねむれましたか？
- 熱はないですか？
- 朝ご飯を食べましたか？
- せきや鼻水は出ていないですか？
- 歯をみがきましたか？
- 痛いところはないですか？
- 顔を洗いましたか？
- バナナのような形のうんちが出ていますか？

きになることがあ
るときは、がっこうへ
行く前におうちの
ひとをつた
えましょ
う。

🌸 こんなときは保健室を利用してください 🌸



ほけんしつ りょう 保健室を利用するときのきまり

- ① 必ず担任の先生に伝えてから保健室に来てください。そばに担任の先生がいな
ときは、近くにいる先生に伝えてから保健室へ行くようにしてください。
- ② すり傷や切り傷ができたときは、まず水道水で傷とその周りをよく洗ってよごれを落
してください。傷口を水道水で洗った後に保健室に来てください。

がっこうい がっこうやくざいし せんせい しょうかい 学校医・学校薬剤師の先生を紹介します

がっこうないかい かみい よしゆき せんせい
学校内科医 上井 義之 先生
かみい医院 鶴川3-12-26 ☎042-735-3957

がっこうじびかい はしもと しんいちろう せんせい
学校耳鼻科医 橋本 晋一郎 先生
のづたじびいんこうか か のづたまち
野津田耳鼻咽喉科アレルギー科 野津田町739 ☎042-708-1133

がっこうがんかい まえだ らんたろう せんせい
学校眼科医 前田 蘭太郎 先生
まえだがんかいいん つるかわ
前田眼科医院 鶴川3-12-19 ☎042-735-5851

がっこうしかい やまぐち なつお せんせい
学校歯科医 山口 夏央 先生
なつおしかいいん つるかわ かい
夏央歯科医院 セゾン鶴川2階 ☎042-735-4618

がっこうやくざいし おかくら うらん せんせい
学校薬剤師 岡倉 宇蘭 先生 ☎042-737-3028

けんこうしんだん がっこうかんきょう
健康診断や学校環境の
けんさ おせわ
検査などでお世話になる
せんせいがた
先生方です。