

ほけんだより 4月

にゅうがく しんきゅう
ご入学 ご進級 おめでとうございます

2026年 4月6日


町田市立鶴川第二小学校 保健室

新しい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、健康についての情報などをお知らせします。児童のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでください。もし分からないことや聞きたいことがあれば、保健室に来てくださいね。

元気の基本は、規則正しい生活リズムです。早寝早起きをして朝ご飯を食べましょう。朝ご飯を食べると、午前中から元気に活動できるため、夜は疲れてぐっすり睡眠れ、次の日も早起きができるという生活のリズムができます。休日もいつもと同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きると生活のリズムが整います。規則正しい生活をして、学校で元気に過ごしましょう。

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、プール学習の開始初日(6月)までに受診報告書をご提出ください。

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
保健書類配布日 (全学年)		身体計測 (4・5・6年)	保健書類回収日 (全学年) 身体計測 (1・2・3年・ なかよし学級)	視力検査 (6年)	
13	14	15	16	17	15
視力検査 (5年)	心臓検診 (1年・対象者) 9:00	視力検査 (4年)	視力検査 (3年)	内科健診13時から (1の1・5年)	
20	21	22	23	24	
視力検査 (2年)	視力検査 (1年)	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 (1の2・6年)	
27	28		30		
視力検査 (なかよし学級)	視力欠席者検査 (4~6年の 対象者)	朝ごはんの後に 歯をみがき ましょう。	視力欠席者検査 (1~3年・なかよ し学級の対象者)	欠席者検査は なかよし 中休みに 行きます！ 保健室に 来て ください。	

視力検査には
めがね
眼鏡を持って
来てください。

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
願います。

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きてください。

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？
- 水のようなうんちは出ていないですか？

からだ ちょうし がっこう い まえ ちが
体の調子がいつもと違
うときは学校へ行く前
におうちの人に
かならず伝えま
しょう。



ほけんしつ 保健室はこんなときにきてください

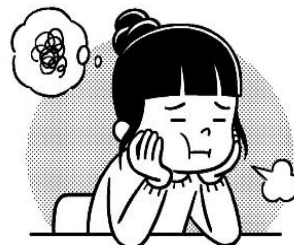
くあい わる
具合が悪いとき



けがをしたとき



なやみがあるとき



からだ けんこう
体や健康について知りたいとき



ほけんしつ りょう 保健室を利用したいときは

- ① 担任の先生に保健室に行く理由(けがや体調不良など)を伝えてから保健室にきてください。
担任の先生がいないときは、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、まず流しに行って水道水で傷とその周りをよく洗ってよごれを落としてから保健室にきてください。

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 いん つるかわ 鶴川3-12-26 (電話)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 でんわ
野津田耳鼻咽喉科アレルギー科 野津田町739 (電話)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 でんわ
前田眼科医院 鶴川3-12-19 (電話)042-735-5851



けんこうしんたん
健康診断などで
お世話になる
せんせいがた
先生方です。

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 でんわ
夏央歯科医院 セゾン鶴川2階 (電話)042-735-4618

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