

ほけんだより 4月

にゅうがく しんきゅう

2024年 4月8日

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

げんき ねんせい むか ねんど まいつき かい
元気な1年生を迎えて2024年度がスタートしました。この「ほけんだより」では毎月1回
 けんこうしんだん ほけんぎょうじ けんこう じょうほう し じどう
健康診断などの保健行事や、健康についての情報をお知らせします。児童のみなさんは、
 ひと いっしょ よ けんこう せいかつ やくだ
おうちの人と一緒に読んで、健康な生活のために役立ててください。

けんこう す きそくただ せいかつ たいせつ がっこう やす ひ
健康に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。学校がお休みの日もできるだけ
 がっこう ひ おな じこく お おな じこく ね あさ かなら た げんき
学校のある日と同じ時刻に起きて、同じ時刻に寝る朝ごはんを必ず食べ、これから元気に
過ごしましょう。

生活リズムは元気の基本

ポイント1

早起き早ねをしましょう

ぐっすりねむることは、心身のつかれをい
 やし、脳や体の成長をうながします。

ポイント2

朝ご飯を食べましょう

朝ご飯を食べることで、脳や体のスイッチ
 が入り、朝から思い切り活動できます。

ポイント3

朝うんちをしましょう

朝ご飯のあとはうんちを出して、すっきり
 とした気持ちで過ごしましょう。

4月の保健行事

けんこうしんだん はじ しっぺい み ばあい し じゅんほうこくしょ はいふ しっぺい み
健康診断が始まります。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。疾病が見つ
かった場合、病院受診の上、プール開始日(6/3予定)までに受診報告書をご提出ください。

月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13
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) 聴力検査 (3・5年・ なかよし学級)		
15	16	17	18	19	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。
聴力検査 (1・2年)	視力検査 (6年)	心臓検診 (1年・対象者)	視力検査 (5年)	尿検査1次回収 (全学年9時まで) 内科健診 (6年・5-1)	
22	23	24	25	26	
	歯科健診 (全学年)	視力検査 (4年)	視力検査 (3年)	視力検査 (2年)	
29	30	歯科健診の日の朝は わすれず歯をみがきま しょう。			
	視力検査 (1年)				

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。

歯科健診の日の朝は
 わすれず歯をみがきま
 しょう。

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？
- 朝ご飯を食べましたか？
- 歯をみがきましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 熱はないですか？
- せきや鼻水は出ていないですか？
- 痛いところはないですか？



◎気になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう

ほ けん しつ りょう 保健室を利用するのは

- ✿ けがをしたとき
- ✿ 具合が悪いとき
- ✿ なやみがあるとき
- ✿ 体や健康について知りたいとき



せんせい し き
先生に知らせてから来てください。

し お知らせ

こんねんど
今年度から
だいふけんしつ
第2保健室が
なくなります！

がっこう くあい
学校で具合がわ
るくなり早退(お
うちの人と早く帰
ること)するときは、
ほけんしつ
保健室でおむかえ
を待ちます。
ほけんしつ はい
保健室に入ると
きは、休んでいるお
ともだち
友達もいるかもし
れないので、しずか
にしましょう。

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 つるかわ
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。