

ほけんだより 4月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校
NO1 2026. 4. 6 保健室

入学、進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。期待や緊張を感じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩をふみだしていきましょう。ほけんだよりでは、こころと体の健康情報を毎月伝えていきます。そして、みなさんが元気で楽しく学校生活を送れるようにサポートしていきます。



けんこうしんだんが はじまります



けんこうしんだんの目的は、おもに3つあります。「からだの成長をみる」「病気を早い時期に発見する」そして「自分のからだのようすを知り、けんこうな生活につなげる」です。

「健康診断」で何がわかるの？

<p>身体測定</p> <p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p>	<p>視力検査・眼科検診</p> <p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p>
<p>聴力検査 耳鼻咽喉科検診</p> <p>聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。</p>	<p>歯科健診</p> <p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p>
<p>運動器検診</p> <p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p>	<p>尿検査</p> <p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p>
<p>内科検診</p> <p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。</p>	<p>心電図検査</p> <p>心臓に病気や異常はないか。</p>

◎もちものチェック&じゅんび

- ・体いく着、めがね、によなどのもちものをわすれないようにしましょう。
- ・耳鼻かけんしんの前日は耳そうじをしましょう。
- ・歯かけんしん当日の朝はていねいに歯みがきをしてきましょう。



せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう

まいにちげん き す 正しい せい かつ たいせつ
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。

しんせい かつ ほん せい かつ ととの み つ
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

はやお につちゅうからだ うご
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

あさ 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、脳の
目覚め活発に動きます。

うんち

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

がっこうい がっこうやくざいし しょうかい
学校医・学校薬剤師の紹介



- * 内科 * 渡邊 智子先生 (キッズクリニック智)
相原町1652-1 TEL 700-6315
- * 耳鼻科 * 橋本 晋一郎先生 (野津田耳鼻咽喉科アレルギー科)
野津田町739 TEL 708-1133
- * 眼科 * 山森 修先生 (山森眼科)
木曾西3-20-6 TEL 794-0003
- * 歯科 * 宮野 尚久先生 (チャイルド歯科医院)
原町田6-21-28 仁泉堂ビル2F TEL 726-2308
- * 薬剤師 * 大塚 玲子先生 (つばさ薬局町田店)
根岸町1010-3 TEL 798-7301

◎けんこうしんだんの時などに、お世話になる学校医の先生方です。
薬剤師の先生は、教室の空気や明るさなどの検査をします。5・6年生は、薬物乱用教室で薬物につ
いても教えていただきます。

ほごしゃ
～保護者のみなさまへ～

●感染症にかかった時には、体調の回復と感染拡大防止のために、登校を控え自宅で療養してく
ださい。その間は「出席停止」となり、欠席とは別の扱いとなります。医師の許可をいただいて
から登校再開となり、登校許可証が必要となります。

登校許可証は2種類あり、病気により用紙が異なります。

① 医療機関で記入してもらおう複写式の用紙

百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・風疹・水痘・咽頭結膜熱・
結核・髄膜炎菌性髄膜炎・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・溶連菌感染症

② 保護者が記入する用紙(本校HPからダウンロード可)

インフルエンザ・感染性胃腸炎・①以外の感染症等

→用紙は保健室にあります。必要時には御連絡ください。

●学校の管理下でのけがで病院を受診した場合、医療費等の給付が受けられる制度に全員が加入
しています。申請される際は、保健室まで御連絡ください。