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たいと思います。

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。

◎もちものチェック＆じゅんび

- 体いく着、めがね、にょう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。

生活リズムを整えましょう

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。
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	朝ごはん	うんち
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、脳が目覚め活発に動きます。	朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

学校医・学校薬剤師の紹介

＊内科＊　渡邉　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）
木曽西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。

～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。