

町田市立ゆくのき学園大戸小学校  
NO1 2024. 4. 9 保健室

入学、進級おめでとうございます。春の風はやさしく、日ざしはとてもあたたかいです。新しい1年がスタートしました。「はやね・はやおき・朝ごはん」をこころがけ、すいみんと榮ようをしっかりと取りましょう。みなさんがけんこうにすごせるように、ほけんしつからサポートしていきたいと思います。1年間よろしくおねがいします！



## 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。こころや体のけんこうは、みなさんが生活し成長していく中でとても大切です。

### < 耳鼻科けんしん >

耳や鼻、のどの病気が  
ないかみます。

### < 聴力けんさ >

聞こえ方を調べます。

### < 歯科けんしん >

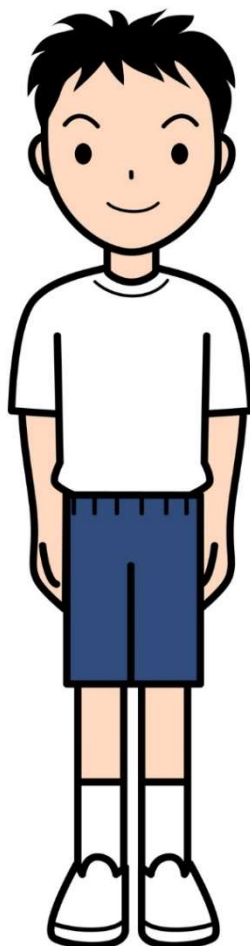
むし歯や歯周病はないかみます。

### < 内科けんしん >

心ぞうやはい、ひふの病気が  
ないかみます。

### < 身体測定 >

身長・体重をはかります。



### < 視力けんさ >

左右の目の見え方を調べます。

### < 眼科けんしん >

目の病気がないかみます。

### < 結かくけんしん >

結かくという病気にかかっていないか  
問しんひょうをもとにみます。

### < 心ぞうけんしん(1年生) >

心ぞうの病気がないか、機械をつけて  
調べます。

### < じんぞうけんさ >

じんぞうの病気はないか、にようをとって  
調べます。

### < 運動器けんしん >

ほねやきんにくなどの病気がないかみます。

家では…

### ◎もちものチェック&じゅんぴ

- ・体いく着、めがね、にようなどのもちものをわすれないようにしましょう。
- ・じび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 ほし いま せいかつ ととの  
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。

|                                                                              |                                                                              |                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>早起き</b></p> <p>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。</p> | <p><b>朝ごはん</b></p> <p>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。</p> | <p><b>うんち</b></p> <p>朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつくなりまします。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。</p> |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

**がっこうい せんせいがた  
学校医の先生方**



- \*内科\***      わたなべ    ともこせんせい    とも  
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\***    はしもと    しんいちろうせんせい    のづだ    じびいんこうか    か  
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\***      やまもり    おさむせんせい    やまもりがんか  
山森 修先生 (山森眼科)

木曾西3-20-6      TEL 794-0003
- \*歯科\***      みやの    なおひさせんせい    しかいん  
宮野 尚久先生 (チャイルド歯科医院)

原町田6-21-28    じんせんどう    じんせんどう  
仁泉堂ビル2F    TEL 726-2308
- \*薬剤師\***    おおつか    れいこ    やつきよくまちだてん  
大塚 玲子 (つばさ薬局町田店)

根岸町1010-3      TEL 798-7301

ほごしや  
**～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

ひやくにちげき    はしか    りゅうこうせいじかせんえん    おたふくかぜ    ふうしん    すいとう    げつまくねつ    けっかく  
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

ずいまくえんきんせいずいまくえん    りゅうこうせいかくけつまくえん    きゅうせいしゅつげつせいかくえん    とうこうきよかしょう  
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)

いんぷるえんざ    かんせんせい いちじょうえん    いがい    かんせんしやうとう  
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。



**こあいさつ**

町田市立小山中央小学校から転任いたしました、養護教諭の中川智子です。子どもたちが明るく元気にすごせるように、保健室からかかわっていきたくと思っています。どうぞよろしくお願いたします。