

# ほけんだより 4月号

長岡京市立長岡第十小学校  
令和4年4月 保健室

## 入学・進級、おめでとうございます

これから、新しい1年がスタートしますね。今はどのような気持ちですか？新しい出会いにワクワク・ドキドキして、心がいそがしくなる時期です。自分が思っている以上につかれています。自分のペースでスタートし、新しい環境に少しずつ慣れていきましょう。この1年間、みなさんが健康な学校生活を送れるようにお手伝いしていきたいと思っています。保健室から『こころ』と『からだ』の健康についてお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いします。

## こなたとき 保健室へきてください!



けがをしたとき



具合が悪いとき



はなしやそうだんを  
したいとき

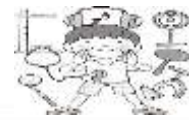


からだやこころについて  
しりたいとき

### まも 守りましょう! \*保健室のやくそく\*

- ①保健室へ来るときは必ず先生に伝えてからきてください。
- ②どんな理由できたのか、教えてください。  
「〇年〇組の〇〇です」も忘れずに伝えてください。
- ③保健室内の物は勝手に触らず、声をかけてください。
- ④ベッドで休んでいる人がいることもあるので静かにしましょう。

みんなの保健室です。あたたかい保健室にいきましょう。



けんこうしんだん  
健康診断がはじまります!

### 4月のスケジュール

- 13日(水) 2測定 1・2年
- 14日(木) 2測定 3・4年
- 15日(金) 2測定 5・6年
- 18日(月)~21日(木) 聴力検査
- 20日(水) 心電図 1年生
- 25日(月)~27日(水) 視力検査
- 28日(木) 耳鼻科検診 2・4年



紹介です  
校医の先生の



- ・内科・・・馬場 慎司 先生
  - ・歯科・・・羽田 功 先生
  - ・眼科・・・荒川 恵子 先生
  - ・耳鼻科・・・井上 麻美 先生
  - ・薬剤師・・・小林 忠幸 先生
- \*どうぞよろしくお願ひ致します。

## 保護者の方へ

毎朝、登校前の検温・健康観察をお願いします!

- ・寝起きの様子
- ・顔色、食欲
- ・尿や便の様子
- ・気分が落ち込んでないか
- ・その他普段と違う様子はなにか



朝のお忙しい時間帯ですが、検温とともに、毎朝確認をお願いします。いつもと違うな、と思うときは様子をみてください。また、気になることがありましたらいつでもご相談ください。

新学期は、子どもたちにとって新しいことばかりの毎日です。やる気、不安、緊張などさまざまな気持ちの変化で大変疲れやすい時期です。一日の生活リズムを整え、翌日に疲れを残さないためにも、就寝時刻(睡眠時間)にご配慮ください。また、感染症対策のため、健康観察シートの記入やマスクの着用等、ご協力よろしくお願いします。

今年から長十小にきました、保健室の沖 秀霞 です。

久しぶりの小学校に、先生もドキドキ・ワクワクしています。早く皆さんの名前をおぼえてたくさんお話したいと思っています。何か不安や心配なことがあったらいつでも相談してくださいね。よろしくお願いします。

