

ほけんだより 4月

令和6年4月8日
練馬区立大泉南小学校
養護教諭 下村 聖子

新年度スタート

健康的な生活 心がけようね



春のやわらかな日差しの中、ピカピカの1年生を迎え新学期が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい友達、新しい教室、新しい先生・・・春はいろいろな出会いの季節です。

うれしさ、喜びがある反面、戸惑いや緊張感が多くなり、心身ともに疲れやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事とともに、保護者の方々の温かいまなざしと声かけをお願いします。

保健室はお子さんの健やかな成長のお手伝いをさせていただきたいと思っています。お子さんのからだや心のことで心配なことがありましたら、ご相談ください。お子さんたちがほっとできる保健室を目指したいと思います。どうぞよろしくをお願いします。



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

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

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。

うんち

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す。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。



お世話になります!!

学校医の先生方



	名前	病院名	住所	電話番号
内科	原 敬治	原医院	西大泉 1-15-9	3922-3022
耳鼻科	木村 仁	木村耳鼻咽喉頭科医院	東大泉 6-1-1	3867-1717
眼科	妹尾 一恵	妹尾眼科医院	東大泉 5-36-6	3922-5341
歯科	吉川 剛太	よしかわ矯正歯科医院	東大泉 1-33-6-203	3924-9191

保健関係書類のご提出をお願いします。

提出書類

- ① 保健調査票（下記をお読みになって、加除修正をお願いします）
- ② 結核健診問診表
- ③ 心臓健診問診表・・・1年生のみ）

提出期限

4月11日(木) 提出前に記入漏れのご確認をお願いします。



保健調査票の加除修正

表

児童の保健調査票 (令和6年度改正版)		練馬区立					小学校	
		学年	1	2	3	4	5	6
この調査票は、お子さんの健康状態を知り、健康診断や学校生活の参考となるものです。これ以外の目的では使用しませんので、できるだけ正確にご記入のうえ、すぐ担任にお出しください。尚、この調査票は6年間使用しますので、大切に取り扱いください。変更がある場合は訂正してください。		組						
番号								
児童名	ふりがな	男	女	年	月	日生	保護者	
住所								
緊急連絡	氏名	本人との続柄	緊急時の連絡先（自宅、勤務先等） （変更ありましたら訂正ください）		優先順位	電話		

緊急連絡先のご確認をして、自宅、携帯電話、勤務先等の加除修正をお願いします。

裏

該当学年の当てはまる項目に○印を記入してください。当てはまる項目がない場合は、※欄に○印を入れてください。

ふだんの健康状態		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平熱を記入してください		度	度	度	度		
1	疲れやすい。						
2	少し走ったり運動をすると、どきどきや息切れがする。						
3	かぜをひきやすい。						
4	便秘しやすい。						
5	胃痛（はきけ）または腹痛を起こしやすい。						
6	食事に好き嫌いがある。						
7	じんましんがでやすい。						
27	しゃがみこみができない。 (通院中は除く)						
28	脚に痛みや動きの悪いところがある。 (通院中は除く)						
※ 現在、上記事項に該当するものはありません。							
昨年一年間の健康状態で学校へ連絡しておきたいこと等を記入してください							
連絡	1年			2年			
	3年	体や心の健康についてお知らせください。		4年			
	5年			6年			
かかりつけの医師があれば記入してください							
内科		電話		眼科		電話	
外科 整形外科		電話		耳鼻科		電話	
歯科		電話		その他		電話	

平熱をご記入ください。体調不良のときは、平熱を参考に対応のさせていただきます。

体調不良のときに、「ふだんの健康状態」を参考に対応させていただきます。

「ふだんの健康状態」に全て該当しない場合は、こちらに○をご記入ください。

学校でけが等をしたとき、お家の方が来校されるまでに病院の受診時間等を調べます。