

家庭数

ほけんだより 4月

令和5年4月7日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭

入学・進級おめでとうございます！

入学・進級おめでとうございます。
 新しい学年、新しい友達、新しい先生、新しい教室・・・
 新しいことがたくさんある春は、とてもわくわくしますね。
 保健室では、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるように、
 応援していきたいと思ひます。



ほけん
もくひょう
4月

自分の体をよく知ろう

自分の体や健康、どんなことを健診でみてもらうかを知ろう。



ないか 内科	中村 聡美先生（新桜台中村ファミリークリニック）
がんか 眼科	篠田 健二先生（篠田眼科医院）
じびか 耳鼻科	長西 秀樹先生（ながにし耳鼻咽喉科クリニック）
しか 歯科	中島 保明先生（中島歯科医院）
やくざいし 薬剤師	恩村 直樹先生（たむら薬局）

健康診断について

※日程は裏面（健康診断が始まります）参照

健康診断を受ける前の やくそく



前の日はお風呂に入って
清潔にしておく



睡眠をしっかりとって
体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている
人は忘れずに持ってくる



髪の毛が目や耳に
かからないようにまとめる



こんなときは、保健室に来てください！



★けがをしたとき

てあ
手当てをしますので、
いつ、どこで、どこが、
どうして、どうなったのか
せんせい おし
先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

やす
しばらく休めば
よくなりそうなときは
ようす
ベッドで様子をみます。



★なやみや相談したいことがあるとき

き
なにか気になることや
こままっていることがあれば
せんせい そうだん
先生が相談にのります。



★からだや健康について知りたいとき

ほけんしつ
保健室には、みんなの
やく た ほん しりょう
役に立つ本や資料など
おも
も置いてあります。



保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが？



からだのどの部分の
ケガ・具合が悪い？

いつから？



ケガや具合が悪く
なったのはいつから？

どんなふうに？



どんなふうに痛い・
具合が悪いのかな？

どうして？



なに
何をしているときにケガ・
具合が悪くなった？

／ほけんしつで／

できること・できないこと



具合が悪くなったとき



休養して様子
をみます



薬を出すこと
はできません



けがをしたとき



応急手当を
します



継続した処置
はできません

ほけんしつ
保健室より

こども
子供たちが、こころ
からだ げんき がっこうせいかつ
体も元気に学校生活
を送れるように、
ほけんしつ みまもつ
保健室より見守ってい
きたいと思います。
ていしゅつぶつ おお
提出物などが多く
ありますが、ご協力
をお願いいたします。

ようごきょうゆ
養護教諭の
さととちのみ
佐藤智美です。

