

# ほけんだより 4月

令和8年4月8日  
練馬区立練馬小学校  
校長 鈴木 英明  
養護

## 入学・進級おめでとうございます

いま、みなさんが読んで「ほけんだより」は学校からのお願いや体・心の健康についてなど、「保健室の先生」（養護教諭）からお知らせするお便りです。まもなく始まる健康診断など、みなさんの成長に関することや元気に過ごすための大切な情報をお伝えしていきます。また、みなさんのけがの手当てや心と体の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

今年度、養護教諭として、練馬小学校に着任いたしました「片山実咲」と申します。どうぞよろしくお願いたします。



## 保健室ってどんなところ？

### 応急手当をするところ

学校でけがをしたときに、手当をします。「いつ・どこで・どんなふうに」けがをしたかを教えてください。



### 体調が悪いときに休むところ

体調が悪いときは、休むことができます。熱があるときなどは、お家の人に迎えに来てもらいます。



### 相談をするところ

体のことや心のことで、相談をしたい、話を聞いてほしいとおもったら、来てくださいね。



### 勉強するところ

保健室には体や心に関する本が置いてあります。体や心について知りたいことがあれば、来てくださいね。



## 保健室でできないこと

### つづけての手当

保健室で受けられるのは「応急処置」です。治らないときは受診しましょう。

### のみ薬をもらう

お家の人と相談して、飲み慣れたものを持ってきましょう。

### 長い時間の休養

休養は原則1時間です。教室に帰ることが難しいときは、お家の人の迎えで早退になります。

## 保健室に行くときの約束



突然いなくなると、先生がびっくりします。保健室に行くときは、先生に伝えましょう。



入る前に、「失礼します。」とあいさつをします。学年、組、名前も伝えましょう。



体調の悪い人が休んでいるかもしれません。静かに過ごしましょう。



けがをしたときは、水道でしっかり洗ってから行きましょう。

# 4月の予定



月	火	水	木	金
6	7 始業式	8 入学式 保健書類配付 (1年)	9 身体測定 (4~6年)	10 身体測定 (1~3年) 保健書類配付 (2~6年)
13	14 内科健診(3・6年) <b>保健書類回収×切</b> <b>&lt;全学年&gt;</b>	15	16	17 内科健診 (2・5年)
20	21	22	23 眼科健診 (全学年)	24 内科健診 (1・4年)
27 聴力検査(2年) 尿検査容器配付 <全学年>	28 聴力検査(1年) <b>腎臓病検査</b> <b>[尿検査回収]</b> <b>&lt;全学年&gt;</b>	29 祝日	30 聴力検査(3年)	

※健康診断の日程は変更することがあります。ご了承ください。



## 学校医の先生を紹介します



### 内科

さとうせんせい  
佐藤先生

内科健診・移動教室  
前健診などをしてくだ  
さいます。

### 眼科

なかのせんせい  
中野先生

眼科健診などをしてく  
ださいます。

### 耳鼻科

ていせんせい  
鄭先生

耳鼻科健診などをして  
くださいます。

### 歯科

いそだせんせい  
磯田先生

歯科健診・歯の相談な  
どをしてくださいます。

## 健康診断の注意点

### 内科

たいいくぎ わす も  
体育着を忘れずに持ってきてください。

### 身体測定

だんご じどう むすめ  
お団子やポニーテールをしている児童は、結び目が  
あたま  
頭のとっぺんにこないようお願いします。

### 視力

めがね ひと わす も  
眼鏡がある人は忘れずに持ってきてください。

### 聴力・耳鼻科



じぜん みみ そうじ きこえをよ  
事前に耳掃除をして、聞こえを良く  
しておきましょう。

### 歯科

ぜんじつ ね まえ どうじつ あさ  
前日の寝る前と当日の朝ごは  
んの後は歯みがきを忘れずにし  
ましょう。



## 保護者のみなさまへ



### 治療のお知らせについて

健診や検査後に異常の疑いがある場合のみ、「治療のお知らせ」を配付いたします。受け取りましたら、早めに病院への受診をお願いいたします。内科・眼科・耳鼻科の健診後に渡された「治療のお知らせ」については、速やかに受診してください。

医師の許可がない場合、水泳学習に参加できなくなる場合がありますので、ご注意ください。なお、受診しましたら、受診結果を学校までご提出ください。よろしくお願い申し上げます。



### 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

- ・学校管理下（登下校・授業中・休み時間等）でけがをして病院にかかった場合、医療費が給付される制度です。（校庭開放は含まれません。）
- ・給付対象は、治癒するまでにかかった医療費が5000円以上（自己負担金額が1500円以上）の場合です。ただし、保険外診療は対象外となります。
- ・給付金が下りた際は、保護者のゆうちょ口座へ振込を行います。その際に手数料66円がかかりますので、ご了承ください。

治療を始めたら  
学校にお知らせください。  
申請に必要な書類をお渡しします。

