

# ほけんだより 4月

令和8年4月7日(2~6年生用)

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 前多 紀子

養護教諭 山村 佳奈子

しんきゅう  
ご進級おめでとうございます

学年がひとつずつ上がり、みなさんお兄さん、お姉さんとなりましたね。新しい学年やクラスで過ごす日をととても楽しみにしていたことと思います。今年度も、勉強やスポーツ、もちろん遊びにも一生懸命取り組んでください。みなさんが健康で元気に楽しく学校生活を送れるよう、保健室からもお手伝いをしていきます。

## こんなときは 保健室へきてね!



学校でけがをした、  
ぐあいが悪くなった



なやみやぎもんを  
相談したい、  
話を聞いてほしい



体や心のこと、  
健康について知りたい

## おぼえてね! 保健室のやくそく



体の「どこが」「どうして」  
「どんなようすか」を  
伝える



保健室の中で  
さわいだり、  
ふざけたりしない



ものを使うとき・  
かりるときは  
声をかけてから

保健室では、みなさんが「自分の体や心を自分で守ることができる」「自分もまわりの人の体や心を大切にできる」ようになってほしいと願っています。そのためにできることについてみなさんと一緒に考えるために、みなさんの体と心の両面からお手伝いをしていきます。みなさんのための保健室が、クラスや学年に関係なくだれでも気持ちよく利用できるように、ルールを守って使いましょう。

### 健康診断について

10日(金)の発育測定から定期健康診断が始まります。正確な検査・診察のため、肌の露出を伴う観察、服の中に聴診器を入れる聴診、顔や体に触れての診察をする場合がありますのでご了承ください。露出を伴う場合は、衝立を使ってプライバシーに配慮いたします。

## 保護者の方へ

この度は、お子さんのご進級おめでとうございます。新しい学年での学校生活がスタートすることもあり、子供たちの心身がとて疲れやすくなることが予想されます。ご家庭では、引き続き健康観察表を使用させていただきながら、登校前や帰宅後の健康観察のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。また、お子さんの健康状態でご心配なことなどがありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。

今年度も学校保健活動へのご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

**【以下の書類を配付しています。ご記入・ご提出をお願いいたします】(4月10日(金)提出)**

### ① 児童の保健調査票(裏面の記入例をご覧ください。)

できるだけ2名以上の緊急連絡先記載をお願いいたします。緊急時に連絡がつくよう、仕事中に電話に出られない場合は、職場の電話番号の記載のご協力をお願いいたします。

(※緊急連絡先に変更があったときには年度途中でも必ずお知らせください。)

### ② 結核健診問診票 (別紙【結核健康診断について(お知らせ)】をご覧ください。)

## ☆保健室では こんな対応をしています☆



### ケガをしたとき

保健室でできる処置は、お子さんをご家庭や病院へお渡しするまでの一時的な処置です。

#### 〈医師の診断を必要とするケガ〉

- ・まずは、保護者の方に連絡をさせていただきます。

#### 〈経過観察を必要とするケガ〉

- ・ケガをした直後は目立った症状がなくても、時間が経つにつれて、腫れてきたり、痛くなったりすることがあります。帰宅後、ご家庭でも様子を診ていただき、後日病院に行った場合は、学校までご連絡ください。

#### 〈小さなケガ〉

- ・ばんそうこうや湿布などを貼って帰宅したら、ご家庭でも傷の状態のご確認と、症状に合わせた手当てをお願いいたします。

※保健室は、医療機関のような継続的なケガの手当てはいたしません。もし、学校にいない間に湿布やガーゼなど貼り替える必要がありましたら、お子さんに持たせてください。

### 体調が悪くて保健室にきたとき

- ・休養することでよくなると思われる場合や、観察が必要な場合のみ休養させます。1～2時間ほど休養しても回復がみられず、帰宅をして休養をした方がよいと判断した際には、保護者の方に連絡をしてお迎えに来ていただくようお願いしています。早退の場合は、お子さんを一人で帰宅させることはできませんので、お迎えのご協力をお願いいたします。留守番電話の設定と、学校からの着信があった際の折り返しのご連絡のご協力をお願いいたします。
- ・体調不良による内服薬の投与等を始めとする医療行為はできません。教員の対応が必要な場合は医師の書類が必要になりますので、お申し出ください。また、風邪等の症状を抑える内服薬などを学校に持参する場合は、お子さんのランドセルの前ポケットなどに入れ、自分で管理・内服できるようにしてください。

### 着替えについて

学校で下着や衣類が汚れてしまった場合、保健室で着替えを貸し出しています。下着については、貸し出したものと同じ位のサイズの新しいものを保健室までご返却ください。衣類(靴下も含む)はご家庭で洗濯していただいた上でご返却ください。よろしくお願いいたします。