



令和4年4月28日(木)  
練馬区立南が丘小学校  
校長 後藤 京子  
保健室

### 家庭数配布

新学期が始まって1ヶ月がたちました。そろそろ新しいクラスやお友だちにもなれてきましたか？新しい環境の中では、知らないうちに体や心につかれがたまっているものです。規則正しい生活リズムを心がけ、体調を整えましょう。自分が一番楽しめることや好きなことをして心のつかれをとることも大切です。

### 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間うんち



☑ 外で元気にからだを動かす

### <5月の保健行事予定>

10	火	◎耳鼻科健診(全学年) ◎尿検査一次予備回収日 (一次未提出者提出日)
12	木	◎眼科健診(全学年)
24	火	◎心臓病検診(1年・対象者)

5月の保健目標  
心と体の健康づくりをしましょう

### おうちの方へ

内科健診、耳鼻科健診、眼科健診終了後、「受診のおすすめ」が渡された場合は、なるべく早く病院を受診し(アレルギー性鼻炎Bとアレルギー性結膜炎Bを除く)、「受診報告書」を学校に提出してください。内科・耳鼻科・眼科にかかわる疾病・異常(疑いも含む)がある場合、水泳学習等の学校生活が制限されるおそれがありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

### 保健室はこんなときに来てね

- ☑ ケガをしたとき
- ☑ 体調が悪いとき
- ☑ 悩みや心配ごとがあるとき
- ☑ からだや健康について知りたいとき



### 保健室に来たときはこんなことをお話ししてね



保健室は、その日に学校の授業や休み時間に起きたけがや病気の応急手当をします。おうちでしたけがは、おうちで、校庭開放でしたけがは、校庭開放当番の方に手当てしてもらいましょう。



### お世話になる校医の先生方です

- 内科: 磯部 幸雄 (いそベ ゆきお) 先生: いそベクリニック
- 耳鼻科: 友松 英男 (ともまつ ひでお) 先生: 友松耳鼻咽喉科気管食道医院
- 眼科: 船田 みどり (ふなた みどり) 先生: 高野台眼科
- 歯科: 鍋木 秀昭 (かぶらぎ ひであき) 先生: かぶらぎ歯科
- 薬剤師: 露木 ふたば (つゆき ふたば) 先生