



保健だより ～おうちのかたへ～

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和8年4月7日

## 進級おめでとございます！



### 4月の保健目標

- 健康診断をじょうずに受けよう
- 自分の体を知ろう

ご進級おめでとございます。これから始まる新しい学年に、ドキドキわくわくしていることと思います。「保健だより」では、保健行事や体と心の健康などについて、ご家庭で話題にさせていただきたい内容をお知らせいたします。よろしくお願いいたします。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」 元気な体の合い言葉

～健康観察のポイント～

<input type="checkbox"/> 熱はないですか？	<input type="checkbox"/> 元気はありますか？
<input type="checkbox"/> 下痢・便秘はしていませんか？	<input type="checkbox"/> よく眠れましたか？
<input type="checkbox"/> 咳・かぜ症状はないですか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんはいつもどおり食べましたか？
<input type="checkbox"/> どこかに痛みはないですか？	<input type="checkbox"/> 顔色はどうですか？
<input type="checkbox"/> 息苦しさはないですか？	



～毎朝の健康観察をお願いいたします～

## 4月の予定

7日(火)	健康調査票 配付(13日まで)
13日(月)	身体計測・視力(4～6年) 聴力検査(4・5年)
14日(火)	身体計測・視力・聴力検査(1～3年)
22日(水)	歯科検診(全学年)
27日(月)	尿検査1次(全学年)



4月は健康診断が始まり、保護者の方に提出をお願いする書類なども多くあります。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

養護教諭の 江刺 志保 です。

みそら小の子どもたちの健康を、おうちの方と共に支えていきたいと思ひます。  
よろしくお願いいたします。





ほけんだより～みそら小のみんなへ～

# のびのび

令和8年4月7日 みそら小学校

## 保健室はこんなところです

できること



できないこと



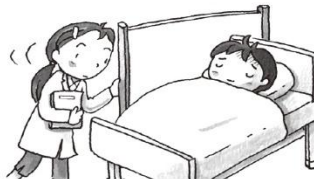
### ケガの応急手当

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



### 体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



### 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



### 体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



### 薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



### 治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってくださいね。



## けんこうしんだん 健康診断をしてくれる校医の先生です

ないか  
内科



北川泰久先生  
よつかいどうえきくりにつく  
四街道駅クリニック

しか  
歯科



古谷久美子先生  
ふるやし  
古谷歯科医院

がんか  
眼科



渡部美博先生  
よつかいどう  
がんか  
眼科

じびか  
耳鼻科



林政一先生  
はやし  
耳鼻咽喉科

やくざいし  
薬剤師



鈴木博文先生  
やつきよく  
くすのき薬局