

すこやか通信 4月号



令和6年4月12日
新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
養護教諭

保護者の皆様、お子様のご入学、ご進学おめでとうございます。
お子様の心身の健康を一番に、小学校で元気に楽しく過ごせるよう保健室からもお手伝いしていき
たいと思っております。何かありましたらいつでも保健室にご相談ください。
今年度も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



～健康診断がはじまります～

学校で行う健康診断はスクリーニングが目的です。病気の疑いのあるものを早期発見、治療につ
なげるためのものです。健康診断後に結果のお知らせが届きましたら、必要に応じて受診してくだ
さい。また、下記をご確認いただき、準備を整えて受診していただきますようお願いいたします。

月	日	曜日	項 目	対 象	家庭でのご準備・備考
4	10	水	一斉計測	全学年	一斉計測では、身長・体重、視力 聴力(1.2.3.5年)の測定を行います。 体操服を忘れずに持たせてください。
	11	木	内 科	5.6.新苑	
	22	月	内 科	1.2.3.4年	
	23	火	尿検査	全学年	容器の配布は前日、22日です。
	30	火	耳鼻科	全学年	耳垢は事前にとっておいてください。
5	9	木	心電図	1年、対象児	体操服を忘れずに持たせてください。
	23	木	眼 科	全学年	眼科検診終了後、視力検査の結果も 一緒に配布します。
6	6	木	歯 科	1.2.3年	歯磨きをしっかり行ってきてください。
	13	木	歯 科	4.5.6.新苑	
8	27	火	側わん検診	5年	体操服を忘れずに持たせてください。

【お世話になる学校医・学校薬剤師の先生】

内 科	高村 宏 先生	高村医院	四谷3-10	3351-3610
眼 科	真砂 めぐみ 先生	まさご眼科	四谷1-3高増屋ビル4F	3350-3681
耳鼻科	濱田 はつみ 先生	ふたばクリニック	左門町四谷メディカルクリニック2F	3351-4133
歯 科	栗原 正佳 先生	四谷歯科	四谷3-5 不動産会館2F	3351-3484
薬剤師	鈴木 雄三 賛成	新宿ヒカリ薬局	新宿2-15-27	3351-3085

健康診断や学校環境検査でお世話になります。

【保健室で行う対応について】

保健室は、けがをしたときや体調がよくない時に応急手当を行う場であると共に、教育の場でもあります。そのため、子供たちには、自分の体の様子をきちんと話せるよう指導を行っていきます。また、保健室で行える手当は、あくまでも応急手当のみとなります。継続的な手当や家庭のけがの手当ては行えません。

子供たちにも同じように伝えますが、ご家庭でも留意くださいますようお願いご協力をお願いいたします。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



● 早起き ●

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

● 朝ごはん ●

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

● うんち ●

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。