



令和8年4月7日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 養護教諭

ご進級おめでとうございます。4月は出会いの季節です。新しい友達や先生と元気に学校生活のスタートがきれよう応援しています。養護教諭は、柳川 萌です。今年度もどうぞよろしくお願いします。

この「ほけんだより」では、みなさんの健康に役立つ情報をお届けします。ぜひ、おうちのひとと読んでくださいね。



保健室のルール

保健室をみんなが気持ちよく使えるように、守ってほしいルールがあります。まちがっているのはどの子かな？



1 保健室に入るとき・出る時はあいさつを。

3 保健室で借りたものは、症状が落ち着いたり返しにしてください。

2 ケガをしたときは、傷口をきれいに洗ってから保健室にきてください。

4 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。

5 具合が悪いときに寝るためのベッドです。

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。朝の時間を、ギリギリまで寝ていたり、好きな動画などを見たりする時間にするのではなく、1日を元気に過ごすための準備の時間にしてみてください。

【早起き】

早起きして昼間に体を動かせば、早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜に自然とねむくなります。

【朝ごはん】

朝ごはんをよくかんで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけではなく、脳が目覚め活発に働きます。

【うんち】

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちをします。子どものお腹が痛くなる原因のほとんどは便秘（うんちが数日間出ないこと）ともいわれています。出なくてもトイレに座る時間を作りましょう。

早く寝て体を休める！

早起きで頭がすっきり！



元気に勉強や運動！

朝ごはんパワーチャージ！





保健室から今月のミッション

【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器を枕元に
置いて寝る



家族の人に話しておく



A black and white line drawing of a young girl and a woman. The girl on the left is wearing a dress and a backpack, jumping joyfully with her arms raised and a wide smile. The woman on the right is wearing an apron and smiling warmly with her hands open in a welcoming gesture.

新学期は、環境の変化から体調を崩しやすい時期です。朝起きて様子が普段と違う時、体調が悪そうな時には無理せずに休養させてあげてください。

今月から健康診断が始まります。提出物などが多くなりますので、ご協力をお願いします。特に、「尿検査」はご家庭で尿をとっていただくことになります。事前にお配りする説明書をよくご覧になり、提出日の4月21日（火）にお子さんが忘れずに提出できるようにご協力ください。

健康診断で病気・異常が見つかった際には「結果のお知らせ」を配付します。早めに医療機関を受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

また、学校での健康診断は「スクリーニング」（病気・異常の疑いがある者を見つけ出す）なので、受診すると「異常なし」となることもあります。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

