



令和 8 年 4 月 24 日
大田区立馬込小学校
校長 長町 正弘
養護 教諭

※おうちの方と一緒に読みましょう。

新しいクラスが始まって1か月経ち、学校生活にも少しずつ慣れてきたころですね。

一方で、毎日学校で過ごす中では知らないうちに体や心に疲れがたまっていることもあります。とくにこの時期は、気温の変化や生活の変化も重なり、体調を崩しやすくなります。

「いつもより眠い」「なんだかやる気が出ない」と感じたときは、体が疲れているサインです。そんなときは無理をせず、しっかり休みましょう。

また、ゴールデンウィーク明けは生活リズムが崩れやすくなるため、“早寝・早起き・朝ごはん”を意識しながら、自分の体調に目を向けて、健康な体づくりをしていきましょう。



5月保健目標 自分の体を知り病気を治しましょう

「結果のお知らせ」の用紙をもらったら **+** **早** **め** **の** **受** **診** **を** **+**

健康診断が続いています。すでに実施済みの健康診断の結果から、受診の必要がある児童に A4 のカラー用紙で「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診票が配布された際は速やかに受診をするようにお願いします。

- ★内科健診⇒薄紫色
 - ★視力検査⇒ピンク色
 - ★歯科健診⇒水色
 - ★聴力検査⇒クリーム色
 - ★耳鼻科健診⇒黄色
 - ★眼科健診⇒黄緑色
- ※異常がない場合には通知しませんのでご了承ください。

健診結果は7月頃にけんこうカードに貼ってお渡しの予定です。

受診後は「受診連絡票」を必ず学校に提出していただくよう、
ご協力よろしく願いいたします。



また、結果に関するご質問やご不明点がございましたら、保健室までご連絡ください。

4月の保健室の様子 4/6~23まで



具合が悪くて
保健室に来た人

32人

けがをして
保健室に来た人

68人

4月は内科が32人、外科が68人の来室がありました。けがの来室は主に1年生に多く見られました。また、体調不良での来室は学年を問わずあり、新しい環境による疲れや緊張が影響していると考えられます。疲れをためすぎないように、しっかり休みながら過ごしていきましょう。

また、健康診断が続いていて保健室が使えない時間もあり、ご不便をおかけしております。引き続き保健室の利用ができない場合でもクラスの先生や教員室で対応してもらえることができません。休み時間は健診がないことも多いので、困ったことがあったらお話しにきてくださいね。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。

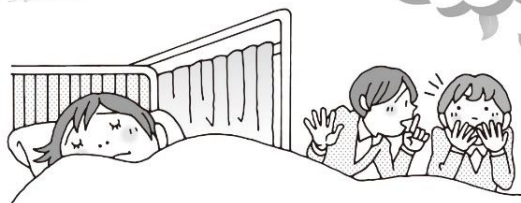


相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

保健室って どんなところ?

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

保健室での処置は原則として学校管理下のけがや病気等の応急処置を行っています。学校外で発生したけがや継続的な処置は、ご家庭での対応をお願いします。

また、登校前に体調がすぐれない場合は、体調の確認を行い、すぐれないときには、無理をせず、登校を控えていただくように引き続きご協力をお願いします。