



令和 8 年 4 月 6 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。

入学・進級おめでとうございます！

新しい学期が始まりました。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、今年度も保健室から健康をサポートしていきます。

保健室は、けがや体調が悪いときだけでなく、少し疲れたときや不安なことがあるときにも来てもいい場所です。無理をせず、自分の体や気持ちの様子にも目に向けながら過ごしていきましょう。生活リズムを整えることは、元気に過ごすための大切なポイントです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう！

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



4月の予定 **健康診断**が始まります



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 計測 (5・6)	8 計測 (3・4)	9 計測 (1・2)	10	11	12
13 視力・聴力 (5)	14 視力・聴力 (3)	15 視力・聴力 (2)	16 耳鼻科 (2・3・6)	17	18	19
20 視力 (6)	21 視力・聴力 (1)	22	23 耳鼻科 (1・4・5)	24 視力 (4)	25	26
27 尿検査 1 次	28 尿検査 1 次追加	29	30 眼科 (2・4・5)			

～健康診断の準備～

計測

視力

聴力

内科健診

尿検査

体操着を持ってくる。髪は高い位置で結ばない。
眼鏡を持っている人は必ず持ってくる。
耳のそうじをしてくる。
体操着を持ってくる。
朝起きてすぐの尿をとり、学校に持ってくる。



重要 保健関係書類提出のお願い

- ①保健調査票(結核検診兼)…1・4年生は新しい用紙に記入をお願いします。
2・3・5・6年生は昨年度の用紙を配付しますので、今年度学年の
箇所にご記入ください。
- ②~~秘~~家庭緊急連絡票…1・3・5年生は新しく記入をお願いします。
2・4・6年生は昨年記入していただいたものを返却しますので、
訂正事項を**赤で**記入してください。
※必ず連絡がつく連絡先をご記入いただくようお願いいたします。
- ③心臓検診調査票…1年生全員と該当者に配付しています。ご記入ください。

※提出期限:4月9日(木) 必ず配付時の封筒に入れて担任に提出してください。

結果は他の人とはなく、
前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

【お世話になる学校医の先生方】

<内科> 長 俊宏 先生
(サカウエ診療所) 3771-3956
<眼科> 儘田 直樹 先生
(ママダ眼科) 3773-2941
<耳鼻科> 黒崎 貞行 先生
(黒崎耳鼻科皮膚科クリニック) 5747-4133
<歯科> 宮田 佳代子 先生
(アイカ歯科医院) 3771-7812
<薬剤師> 藤本 由広 先生
(フジモト薬局) 6451-8511
どうぞよろしく願いいたします。

☆学校感染症について☆

学校感染症にかかった場合、登校の際に出席停止解除願いの提出が必要です。様式は学校ホームページに掲載されています。紙での配付を希望される場合は、担任または養護教諭にお声がけください。