



ほけんだより

# のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年4月8日

## 入学・進級 おめでとうございます

新学期のはじまりです。新しい気持ちで、この一年も元気いっぱい過ごしましょう。

「ほけんだより」は、心と体についてのおたよりです。ぜひ、お子さんと一緒にお読みください。

新しいことがたくさんある4月は、心も体も疲れやすい時期です。引き続き、ご家庭でも、毎朝の健康チェックをお願いいたします。

保健室からも、お子様の心と体の健康を守るためのお手伝いをさせていただきます。

( 養護教諭 )

## 保健関係書類のお願い

### ◎保健調査票

4/11 (木) 提出

保健調査票は、子どもたちの健康状態を知り、学校生活や健康診断・救急処置に役立つものです。お手数をおかけいたしますが、「今までかかった病気」「予防接種歴」「アレルギー（左ページ上）と結核健康診断について（左ページ下）」「今現在のお子様の健康状態（右ページ）」を該当学年の欄にご記入ください。女子児童の月経に伴う諸症状（頭痛・腹痛・倦怠感等）につきましても、ぜひご記入ください。異常がない場合には、すべての欄に必ず斜線をひいてください。

学校生活での配慮が必要な事柄についても、保健調査票へのご記入をお願いいたします。

### ◎緊急連絡先等

「けんこうのきろく」に記入している、住所、緊急連絡先、かかりつけ医療機関などに変更がある場合は、早急にお知らせください。また、緊急連絡先は、必ず連絡の取れる電話番号を記入してください。大きなけがをしたときや発熱したときなどに連絡が取れないと、病院受診やお迎えのご連絡ができません。

### 1年生の保護者の方へ

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度加入に伴う保護者の同意につきまして、同意の有無に関わらず、オンライン手続きかわさき(e-KAWASAKI)への登録・フォームへの入力が必要です。まだ登録・入力がお済みでない方は、4月12日(金)までにお願いたします。また、不同意の場合には、確認のお電話をさせていただく場合があります。



# 🌸 保健室を利用するときは 🌸



先生に知らせてから保健室に行こう



けがをしたところや痛みのあるところを伝えよう



寝ている人もいますので、ずかにしよう



保健室に行ったことを家の人に話そう

- 保健室に来たら、クラスと名前を言います。
- けがをしたときは、傷口をきれいに洗います。
- 自分の心や体のことは自分の言葉で言えるようにします。

## 生活リズムは元気の基本

新学期が始まる4月は、生活を見直すチャンスです。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

### ポイント1

#### 早起き早ねをしましょう

ぐっすりねむることは、心身のつかれをいやし、脳や体の成長をうながします。

### ポイント2

#### 朝ご飯を食べましょう

朝ご飯を食べることで、脳や体のスイッチが入り、朝から思い切り活動できます。

### ポイント3

#### 朝うんちをしましょう

朝ご飯のあとはうんちを出して、すっきりとした気持ちで過ごしましょう。

© 少年写真新聞社 2023

おせわになります!

## 学校医の先生方

内科	:	先生 (大森医院)	☎933-7474
耳鼻咽喉科	:	先生 (宮部耳鼻咽喉科)	☎930-3387
眼科	:	先生 (ひとみ山口眼科)	☎935-0609
歯科	:	先生 (近藤歯科医院)	☎931-0118
薬剤師	:	先生 (ドラッグストアさら)	☎911-2159

健康診断をはじめ、みなさんの学校での生活をさまざまな面から見守り、サポートして下さる先生方です。学校で会ったときには、きちんとあいさつをしましょう。