



令和7年4月8日
所沢市立椿峰小学校
保健室

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとうございます！

あたら ねんど あたら はる はし
新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？
ワクワクでいっぱいの人*ひと*もいれば、あたら かんきょう ふあん かんじ *ひと*
新しい環境に不安を感じている人、ある
いは ちゆうほう きもち あいだ こころ ゆゑ *ひと*
両方の気持ちの間で心が揺れ動いている人、さまざま*おち*と思ひます。
みなさんが元気に歩みだせるよう、ほけんしつ おうえん
保健室から応援しています。



ようごきょうゆ しょうかい 養護教諭を紹介します！

名前 上 美紗

在籍8年目を迎えました。この度、4/28より産休をいただくことになりました。長い間、保健室運営に対して暖あたたかいご理解とご協力をいただきありがとうございました。

名前 川上 里穂

今年度より着任しました。早く学校に慣れて、みなさんの心と健康をサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

4月の予定

【提出する書類】 保健調査票・・・4月14日(月)まで

★**児童調査兼緊急連絡カード**については、返却せず卒業まで継続して使用します。
変更・修正があるご家庭は、担任へお知らせください。

学校医の先生方は、定期健康診断のときや病気・けがで困ったときなど、相談に乗ってくれます。検診のときは、「よろしくおねがひします」「ありがとうございました」と言えるようにしましょう。

月	火	水	木	金
		9日	10日 はついくそくてい 発育測定 (5・6年)	11日 はついくそくてい 発育測定 (3・4年)
14日 はついくそくてい 発育測定 (1・2年、 5,6組)	15日 しりよくけんさ 視力検査 (1年 5,6組)	16日 しりよくけんさ 視力検査 (6年) 尿検査容器配付	17日 しりよくけんさ 視力検査 (2・3年) 尿検査	18日 しりよくけんさ 視力検査 (4・5年) 尿検査(慮れた人)
21日	22日 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (2・3年)	23日 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (1年 5,6組)	24日 ないかけんしん 内科検診 (3・4年)	26日 ちやうりよくけんさ 聴力検査 (5年)

ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

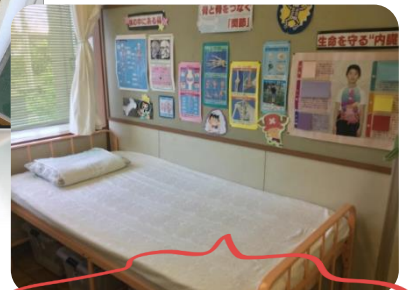
保健室は1階、西昇降口側にあります。



けがの手当てをする場所です。



からだや病気についての読書コーナーもあります。



具合がわるい時、横になれるベッドです。

— 保護者の方へ —

ほけんだよりは毎月1回程度、学校HPにて公開しています。ぜひ、アクセスしてください。また、プリントでの配付を希望されるご家庭は学級担任または養護教諭へお声がけください。



ほけんだより



診療・科目等

氏名

所属等

内科	徳島 秀次先生	徳島内科（久米）
眼科	田中 敦 先生	山口えのき眼科（山口）
耳鼻科	大塚 崇志先生	所沢耳鼻咽喉科（久米）
歯科	芳賀 修 先生	美原町歯科（美原町）
薬剤師	佐藤 友子先生	あおい調剤薬局和ヶ原店

