

ほけんだより 4月

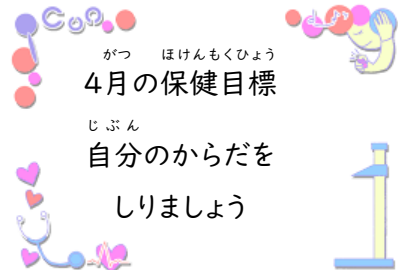
2026.4.9
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校



ほけんしつ

入学・進級 おめでとうございます!

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2年生以上のみ
なさん、進級おめでとうございます。これから毎日、元気に勉強し
たり遊んだりするために、次のことを心がけましょう。



4月の保健目標
自分のからだを
しりましょう

①早寝早起きをする。
②朝ごはんを食べる。
③トイレに行く。
④外遊びや運動をする。

保健室を利用するときは ルールを守ってね!

- ★緊急でないときはできるだけ休み時間に利用する。
- ★先生に伝えてから来る。
- ★すり傷などで傷口が汚れているときは水道の水で洗ってから来る。
- ★保健室ではさわがない。
- ★保健室のものはだまって勝手に使わない。また、使ったあとはきちんと片づける。

お静かに!

具合の悪い人もいます

みんなの保健室

心やからだについて勉強したい
〇〇が痛い
てあ手当てをしてほしい
相談したいことがある
つらい

こんなときに来てください

保健室で

○ できること

- けがの応急手当て
- 体調が悪くなったときの一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- からだや心についての学習や質問
- 身長・体重などの測定



× できないこと

- × 翌日以降の継続した手当て
→ 治らないときは受診を!
- × 内服薬をあげること
→ 飲み慣れたものを持参するようにしてください。
- × 長時間の休養
→ 休養は原則1時間です。

おうちの方へ



*健康診断の後に「受診のおすすめ」が通知されることがあります。その後、病院で診ていただいても「異常なし」だったとか「診断名が違った」という場合もあります。学校の健康診断はスクリーニング（振るい分け）であり集団検診です。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

*色覚検査（色の見え方の検査）をご希望の場合は、担任までお申し出ください。

*必ず連絡がつく電話番号を保健調査票に記入していただいておりますが、お出かけになる場合などは、その日の朝にお子さんに伝えておいてください。

*新年度、環境の変化に緊張も多いかと思えます。ご家庭ではお子さんの話を十分に聴いていただけたらと思います。またお子様の体のことで、ご心配がある場合は、保健室までお声かけください。

*お子さんのことで、困ったこと（学校へ行きたがらない等）があった場合、保健室でもお話をおうかがいすることができます。気軽にご相談ください。

※お子さんの事で相談機関にかかりたい場合は教育相談コーディネーター、担任、養護教諭までご相談ください。〔巡回相談、通級指導教室（そだちの教室、ことばの教室）、SCなど〕

朝の「健康観察」をお願いします

- 顔色は悪くない？
- 熱はない？
- からだはだるくない？
- いたいところはない？
- 睡眠は足りている？



- 食欲はある？（朝ごはんが食べられたか）
- うんちは？（げり、コロコロ、出ないなど）
- 元気はある？（疲れている、落ちこんでいるなど）

『独立行政法人 日本スポーツ振興センター』医療費給付制度について

お子様が学校管理下（登下校中も含みます）でけがをし、医療を受けた場合に費用の給付を受けることができます。治療等に要する費用が500点（家庭負担額1500円くらい）以上の場合に対象となります。学校でけがをし、医療機関へかかった時は、担任または保健室へご連絡ください。
※医療費を請求する際はなるべく小児医療証等を使用しないようお願いします。

SC（スクールカウンセラー）について

主に保護者の相談を行います。質問、予約等は養護教諭、担任までお願いします。

※相談は1時間程度です。

*相談場所は2F相談室です。今年度の日程は下記のとおりです。

4/20(月) 5/7(木) 6/1(月) 7/6(月) 9/3(木) 10/5(月)
11/30(月) 12/21(月) 1/28(木) 2/25(木) 3/11(木)



心の教育相談員による相談（児童対象）※スマイルルーム

20分休み、昼休みに相談室（スマイルルーム）を利用できます。

心の教育相談員は、休み時間に遊びを通じて話し相手になったりしています。個別の相談（※要予約）も行っています。

※予約が入っていたり、相談員の勤務日以外など利用できない日があります。スマイルルーム前のカレンダーを見て確認してください。

保健室では、お子さんが学校へ楽しく元気に通えるよう、心と体のサポートをしていきたいと思っています。学校へお越しの際や、心配事がある際は気軽にお立ちよりください(^▽^)/

