



令和8年4月8日 権現堂川小学校 保健室

今月の目標

自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。養護教諭の綿引まいです。1年間よろしくお願いします。「ほけんだより」では、保健行事のお知らせや、みなさんが健康に過ごすためのポイントをお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。

☆3ページ・4ページは、「保護者の皆様へお願い」になりますので、よくお読みください。



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
6日	7日	8日 始業式 入学式	9日	10日
13日 発育測定(全) 保健調査 結核問診票提出	14日 視力検査(全)	15日 聴力検査 (1, 2, 3, 5年)	16日	17日
20日	21日 SC来校日 (13:15~16:00)	22日	23日	24日
27日	28日 歯科健診(全)	29日	30日	5/1

*予定は変更になることがあります。

*毎週月曜日に衛生検査(ハンカチ・ティッシュ・つめ・歯ブラシのチェック)を実施します。

*1学期は調査票など、提出物がたくさんあります。提出期限を守り、記入もれがないようにお願いします。

*身体測定の時、髪の毛を頭の上やうしろで結ばないでください。

校医の先生方をご紹介します

内科：石塚一郎先生 (石塚医院)

歯科：丸山真司先生 (みつば歯科)

薬剤師：岩崎 駿先生 (さくらんぼ薬局)



はい ぶつ

配付物がたくさんあります



わす もの ちゅう い

忘れ物に注意



わす
忘れたら・・・
う
受けられなくなる
ものもあります

しっかり
受けよう!

けん こう しん だ ん

健康診断

み だいじょう ぶ
身だしなみは大丈夫?



わす
あいさつも忘れずに



こころ そう だ ん
心のモヤモヤ相談

ケンカした友達と仲直りしたい、なかなか身長が伸びなくて不安、将来のこと
を考えると不安でたまらない…。誰でもそんな気持ちになることはあります。
不安になったり、悩んだり、落ち込んだりするの、あなただけではありません。

もし気になることがあったり、どう解決していいかわからずモヤモヤしたり
することがあったら、ぜひ保健室へどうぞ。不安や悩みを話すだけでも、心は
軽くなります。話しているうちに解決のヒントが見つかるかも!?

自分自身のSOSに気づいたあなたはえらい! 自分の心と体の健康を守る
のは、あなた自身です。



保護者の皆様へ お願い

お願い①

◎朝の健康観察について

お子さんの1日の学校生活が健康で楽しく進められるかどうかは、朝の過ごし方によって決まるといっても過言ではありません。お子さんの顔色を見て、健康観察をしてから、送り出してください。食欲がない、風邪症状等がある場合は、おうちで休養し、様子を見てください。

★チェックポイント★

- ・元気はあるかな？
- ・熱はないかな？
- ・排便はすんだかな？
- ・食欲はあるかな？
- ・ハンカチ、ティッシュは持ったかな？

～ 早寝・早起・朝ごはん・おはようトイレ！！ ～

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

早寝・早起



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源になります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



気になることがあるときは…！

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

いつもと違うところは？

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

など

おうちでの様子は？

- 朝から機嫌がわるく 登校をしづっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

など

連絡先は？

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

特に登録している緊急連絡先と

違う場合は必ず伝えてください



※不明なことや心配なことがある場合は、お気軽に保健室にご相談ください。

お願い②

◎出席停止について

学校感染症は出席停止になりますので学校に連絡してください（欠席にはなりません）。
なお、学校感染症が疑われる場合は、早めに医師の診察を受けてください。受診後は、学校にも連絡をください。

☆学校感染症とは☆

風しん、おたふくかぜ、百日咳、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、はしか、溶連菌感染症、水ぼうそう、手足口病、はやり目、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症 等

※医師の許可があるまで、家で安静にしてください。証明書は必要ありません。

お願い③

◎給食について

給食のお箸セットは、各自持参になります。さらに、今年度は三角巾・エプロン・マスクは給食を準備するときから全員着用です。ご準備をお願いします。箸を忘れた場合は、割り箸を渡します。

◎衛生検査について

毎週月曜日に、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめを短く切っているか、歯ブラシの毛先がボサボサになっていないかをチェックしています。ハンカチやティッシュは、予備をランドセル等に入れておくなどし、忘れない工夫をお願いします。つめは長くしていると衛生面だけでなく、安全面でも危険なことがあります。週1回、つめを切る習慣をつけるようにしてください。

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」への加入について

☆学校管理下における災害に対して、医療費の一部が負担される制度です。

掛け金は幸手市が一部負担し、残りの金額を保護者の方に負担していただきます。

学校としては全員加入を考えていますのでご協力をお願いします。

⇒給付が受けられるのは

・授業中、休み時間、登下校中、
学校行事などの学校管理下で、
けがをして、医療機関を受診した。

⇒手続きは

・学校で手続きをしますので、
けがで受診したときは担任の先
生か保健室に連絡してください。

⇒こんな場合は、給付されません。

・治療費の合計が5000円未満
（本人負担分1500円未満）のとき。
・保険診療以外で治療を受けたとき。

◎「子ども医療費受給者証」を使用せずに、窓口で支払いをしてください。

◎保護者負担額（460円）は学級費（4・5月分）からいただきます。

◎1年生は加入の同意書を学校へご提出ください（後日配付予定です）。

令和 8 年度スクールカウンセラーさんによる巡回教育相談のご案内

幸手市立権現堂川小学校

幸手市では、スクールカウンセラーによる巡回教育相談が行われています。スクールカウンセラーとは、児童生徒の心の悩みに対応することを目的とする専門家で、お子さまの心配事や悩み事を相談することができます。保護者の方も相談できますので、下記とおりのご案内します。

<来校日及び来校時間>

1学期： 4月21日(火) 13:15~16:00	6月 2日(火) 9:30~12:20
6月23日(火) 13:15~16:00	7月14日(火) 9:30~12:20
2学期： 8月25日(火) 13:15~16:00	9月29日(火) 9:30~12:20
10月27日(火) 13:15~16:00	12月 1日(火) 9:30~12:20
3学期： 1月19日(火) 13:15~16:00	2月16日(火) 9:30~12:20
3月16日(火) 13:15~16:00	

※日程は、変更になることがあります。

※相談の時間は、一人約40 分が目安となります。

<場 所>

幸手市立権現堂川小学校教育相談室兼 SSR(保健室の隣)

<担 当>

スクールカウンセラー 栗城 比菜子 先生

<申込方法>

担任か養護教諭に連絡をしてください。

切り取り線以下を学校へご提出いただいても大丈夫です。

受け取り次第、教育相談担当教員が連絡させていただきます。

<その他>

毎週水曜日午前中には、ふれあい相談員も来校します。



----- 切り取り線 -----

幸手市立権現堂川小学校 教育相談担当 行
スクールカウンセラー ・ その他教職員 () への相談を希望します。
(どちらかに○をつけてください。)

____ 年 お子さんのお名前 _____

相談する方のお名前 _____ 電話番号 _____

相談希望日時 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分 ~