

# 4月号 ほけんだより

令和8年 4月 6日  
墨田区立外手小学校  
校長 柿沼 広美  
養護教諭 吉野 綾里

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年がはじまりました。新しいクラスや先生、友だちとの生活に期待と不安を感じながら過ごしていることと思います。春は環境の変化から、知らないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。生活習慣を整え、毎日のルーティンを作り、元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。保健室でも、皆さんが安心して学校生活をおくれるよう見守っていきます。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

保健室 吉野

## 保護者の方へ

### 保健関係書類の提出のお願い

- ① 保健調査票
- ② 運動器検診（四肢の状態）・脊柱側弯症スクリーニング票
- ③ 結核検診問診票
- ④ 心臓検診調査票（1年生と該当者のみ）

提出期限

4月13日（月）

※保健調査票の表面の押印、書類の記入もれがないよう、ご確認をお願いします。

お忙しいところ恐れ入りますが、期日までの記入・提出をよろしくお願いいたします。

## 学校医の先生方

今年度、お世話になる学校医の先生方です！！



内科	玄 哲樹 先生	すみだブレインクリニック
眼科	前田 育枝 先生	本所眼科クリニック
耳鼻科	竹田 英子 先生	竹田医院
歯科	篠塚 嘉昭 先生	篠塚歯科医院
薬剤師	高久 美保 先生	サファイアクリニック

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 保健資料配布 (2~6)	7 発育測定(6)	8 保健資料配布 (1)	9 発育測定(5)	10 発育測定(4)	11
12	13 保健資料提出 締め切り(全) 発育測定(2)	14 発育測定(3)	15 発育測定 (1、わかたけ)	16 内科検診 (4、5、6)	17 聴力(5)	18
19	20 聴力(3)	21 聴力 (1、わかたけ)	22 聴力(2)	23 視力(5)	24 視力(6)	25
26	27 視力(4)	28	29	30 視力(3)		

※発育測定、内科検診は体育着で行います。

※発育測定では髪の毛の結ぶ位置に気を付けてください。

## 健康診断が始まります！

○前日はお風呂に入って、からだをきれいにしておきましょう。早めに寝て、体調を整えておきましょう。

○検査の邪魔にならないように髪型をととのえましょう。(前髪は目にかからない長さに切る、耳にかからないようにする、下のほうで結ぶなど)

○歯をしっかりとみがいてきましょう。



○メガネを使っている人は忘れないでください。

○健康診断ではおしゃべりをせずに、静かに順番を待ちましょう。

○学校医の先生にはきちんと挨拶をして、自分の名前をいみましょう。

○ほかの人の結果をのぞいたり、くらべたりしません。