

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます

令和6年度がはじまりました。新しい生活はドキドキワクワクがいっぱいですね。お子さんが1年間元氣

に楽しく学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。ほけんだよりでは、たくさん健康につ

いてお知らせしますので、お子さんと一緒にお読みください。

養護教諭の高野夏奈江です。

今年度右糸小に赴任しました。

みなさんと元氣に楽しく学校生

活を送りたいと思います。よろし

くお願いします。

こんなときは
保健室へ

ケガをしちゃった

先生に話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを知りたい

なんとなく教室にいたくない



保健室は「みんなのための場所」。
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

生活リズムをつくる3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムをつくりやすい時期です。

1 早ね・早起き

成長ホルモンはねている間に

脳からたくさん出されています。

夜9時にはねて、朝も決ま

った時間に起きるようにし

ましょう。



2 朝ご飯

頭と体を目覚めさせるスイツ

チになります。栄養バランスの

とれたご飯を食べましょう。



3 朝うんち

朝ご飯の後は、トイレタイム！

出なくてもトイレにすわる習

慣をつけましょう。



けんこうしんだん
健康診断がはじまります



健康診断って？ なにをするの？

自分の体のことがわかります

成長のようすや
どのくらい健康か
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう



校医の先生方を紹介します

内科	鈴木 有二 先生(鈴木クリニック)	Tel:029-841-7711
	鈴木 悠介 先生(鈴木クリニック)	
眼科	野々山 智仁 先生(ののやま眼科)	Tel:029-827-0513
歯科	山口 洋平 先生(土浦やまぐち歯科クリニック)	Tel:029-886-5533
耳鼻科	伊東 善哉 先生(伊東クリニック)	Tel:0299-59-1187
整形外科	中嶋 伸 先生(松永医院)	Tel:029-823-7771
薬剤師	鈴木 良一 先生(快明薬局)	Tel:029-824-9528

健康診断をしていただいたり、健康について相談させていただいたりします。



大切なお願い

健康診断の日程については、別紙「健康診断のお知らせ」をご覧ください。服装の準備や学校へ提出するものもありますので、忘れずにお願いいたします。

健康診断の結果、病院での治療や検査が必要な場合には「治療勧告書」をお渡しします。早めの治療・検査にご協力ください。