

保健だより

さいたま市立土合小学校

R8. 4. 8 NO.1

令和8年度も土合小学校の養護教諭を務めさせていただきます、高崎尚子（たかさきなおこ）です。どうぞよろしくお願いいたします。



静まりかえっていた校舎も、新学期を迎えると同時に、活気が戻ってきました。春休み中には、新6年生が校舎内の清掃等、新年度が始まる準備をしてくれました。自ら考え、進んで手を動かす姿も見られ、とても頼もしく感じました。新しい学年、新しいクラス、新しい出会いに期待と不安で緊張していることでしょう。お子さんが朝起きてきたときの表情・声・顔色等、いつもと違うなと感じたら、声をかけてあげてください。また、朝の忙しい時間ですが、登校前の健康観察をお願いいたします。

学校医の先生方を紹介します

内科	木村 彰光	木村医院（桜区田島 5 - 24 - 1）	TEL 862 - 5500
内科	菊池 哲	菊池医院（浦和区仲町 2 - 6 - 14）	TEL 833 - 3510
眼科	勝村 宇博	かつむらアイプラストクリニック （浦和区仲町 1 - 3 - 5 クリニックステーション浦和区仲町 4F・5F）	TEL 711 - 6090
耳鼻科	三宅 一範	三宅耳鼻咽喉科医院（桜区田島 6 - 2 田島団地 13 - 2）	TEL 839 - 4711
歯科	中川路 健司	中川路矯正歯科（南区别所 7 - 6 - 8 ライブタワー3F）	TEL 866 - 4645
歯科	宮子 雄士	宮子歯科医院（桜区西堀 3 - 25 - 2）	TEL 862 - 6648
薬剤師	中越 昌子	そうごう薬局浦和店（浦和区常盤 9 - 4 - 4）	TEL 823 - 5731

健康診断や環境衛生検査などでお世話になります。

朝ごはんを食べましょう！

睡眠中に下がった体温を上げ、内臓や脳の働きを活発にするのが「朝食」です。朝食を食べることで腸が刺激され排便がしやすくなるので、便秘の予防にもつながります。「朝は食べる気がしない」「食べている時間がない」などといって朝食を抜かないようにしてください。一日を元気にスタートさせるためにも、朝食をしっかりとるようにしましょう。

また、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけましょう。



4月・5月当初 保健行事予定

月 日	曜	検 査 項 目	学 年
4 / 9	木	身 体 計 測	6 年
/ 1 0	金	身 体 計 測	5 年
/ 1 3	月	身 体 計 測	4 年
/ 1 4	火	身 体 計 測	2 年
/ 1 5	水	身 体 計 測	3 年
/ 1 6	木	身 体 計 測 聴 力 検 査	6 組
/ 1 7	金	視 力 検 査	6 組
/ 2 0	月	身 体 計 測	1 年
/ 2 1	火	聴 力 検 査	6 年
/ 2 2	水	視 力 検 査	1 年
/ 2 3	木	聴 力 検 査	5 年
/ 2 4	金	聴 力 検 査	4 年
/ 2 7	月	尿 検 査 聴 力 検 査	全学年 3 年
/ 2 8	火	聴 力 検 査	1 年
5 / 7	木	聴 力 検 査	2 年
/ 9	水	聴 力 検 査	未済者
/ 1 1	月	尿検査予備日	4月27日の 未提出者

※身体計測の日は、頭の上で髪を結ぶと身長が測定できません。**髪型に気を付けてください。**(ポニーテール・リボンなどに気を付けてください。)



※2～6年生の視力検査は、4月10日から4月21日の間に実施します。授業中のみ眼鏡をかけているお子さまは、忘れないように持たせてください。



各検査・検診の結果のお知らせについて

各検診結果のお知らせは、要検査・治療が必要と思われる場合にのみ、疾病通知書をお渡しいたします。

身体計測、視力検査結果については健康カード(桃色用紙二つ折り)に記入し、お渡しいたします。6年間使用する大切なものです。結果をご覧になりましたら、速やかに担任へお戻しく下さい。

色覚検査について

1・4年生以外で、色覚検査を希望される方は、**4月中に**担任へ申し出てください。検査は6月下旬から7月を予定しています。

日本スポーツ振興センターの加入について

●加入同意書を提出済みの方は、さいたま市立学校に在籍の間は、毎年度自動更新となります。詳しい内容が記載された「災害共済給付制度のお知らせ」と「保護者負担金について」をお配りいたしますので改めてご確認ください。また、前年度未加入で、今年度から加入を希望される場合は、**4月24日(金)まで**に担任へ申し出てください。加入同意書をお渡しいたします。