ほけんだより　4月

令和６年４月　春日部市立八木崎小学校

保護者の皆様にお知らせ　～注意！学年ごとに異なっています！～

①2～6年生へ　緊急連絡カードが廃止になりましたので、返却します。

②4～6年生へ　春日部市子ども安心カードの様式を１～３年生とそろえるため、今まで使っていたものを返却します。新しい用紙も配付したので、新しい用紙に記入し提出してください。

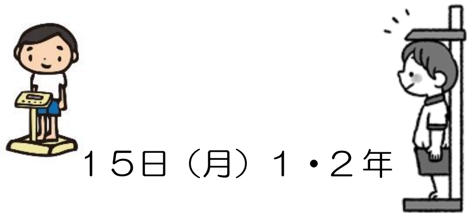
保健目標　自分の体を知ろう

「初めまして」を楽しもう！

進学・進級おめでとうございます！　環境が変わる４月は、「初めまして」がいっぱいですね。慣れない環境や新しい友達との出会いに、不安な気持ちになるかもしれませんが、ちょっとした冒険に出るつもりで、まわりを見てみませんか。

「初めまして」は、新しい自分に出会えるチャンスでもあります。「おはよう」と自分から新しいクラスメイトに挨拶したり、何か新しいことにチャレンジしたりすると、何かがきっと変わるはず。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。

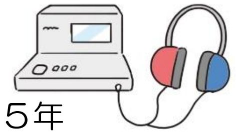
４月の健康診断



身体計測　１０日（水）支援・３・４・５・６年　　１５日（月）１・２年

視力検査　１６日（火）～22日（月）全学年　メガネを持っている人は忘れずに！

色覚検査　１６日（火）～２２日（月）（４年希望者）



聴力検査　２２日（月）１・２年　　２３日（火）支援・３・５年

歯科健診　２５日（木）９：００～（支援・２・３・５・６年）
朝は必ずはみがきをしてきてください。

内科検診　３０日（火）２年1、２組・４年

養護教諭が代わりました

内牧小学校から来た養護教諭の宮崎綾芽です。みなさんが元気に学校生活ができるようにお手伝いしていきたいと思っています。よろしくお願いします。また、お世話になっていた、前任の高野先生は武里西小学校に異動されました。

お世話になります！　学校医・学校薬剤師の先生方

五百木先生・岩本先生・有賀先生
（五百木整形外科・岩本小児科・有賀内科）

貞松先生（さだまつ眼科）

村田先生・高野先生・石井先生
（村田歯科・高野歯科・街の歯科いしい）

岩間先生（みき薬局）

健康診断や、学校の活動でけがや病気になったとき、学校保健委員会など、みなさんの学校生活をさまざまな面からサポートしてくださる先生方です。来校された時には、きちんとあいさつをしましょう。

歯と口の健康標語とポスターの募集

締め切り　５月１７日（金）

提出場所　保健室

注意・・・むしばという字を使うときの注意

〇むし歯　〇ムシバ　〇むしば

×**虫歯**（むし歯に虫の字を使わない）

標語・・・・Ｂ５～Ａ４の用紙に、作品と一緒にクラスと氏名を記入

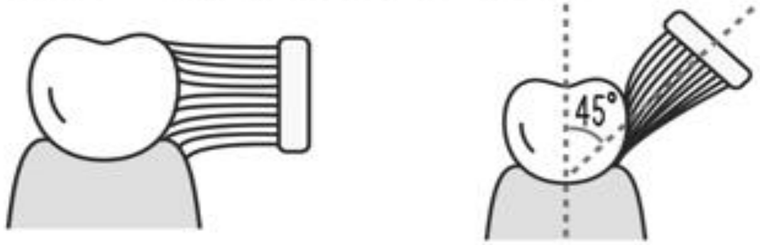
ポスター・・大きさは四つ切画用紙　裏面にクラスと氏名を記入

たくさんの応募をお待ちしています。

すみずみまでしっかり歯みがきをしよう！

★歯みがきのしかた

歯ブラシは歯の面にきちんと当たるようにします。歯と歯肉の境目は毛先をななめ45度くらいの角度で当てるようにします。



歯ブラシは軽くにぎり、力を入れず左右にこきざみに動かしてみがきます。

歯の裏側や奥歯などのみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかとを上手に使ってみがきましょう。

つま先　　かかと

★スマホとは“ほどよい距離”を保とう！

便利でいろいろな楽しみ方のあるスマホ。ついつい手放せなくなって、普段の生活の中でこんな状態になっている人はいませんか？

歩きながら　**食事をしながら**　**寝る直前まで**　**長時間連続で**

歩きスマホはけがや事故につながるおそれがあり、とても危険です。また、スマホを長時間使うことで、目が疲れたり睡眠不足になったりするなどの健康面での問題も出てきています。スマホと“ほどよい距離”を保って上手に付き合っていくために、以下のことを心がけてください。

●スマホを使う時間や場所などのルールを決めて守る

「１日〇時間まで」とか「〇時を過ぎたら使わない」など、おうちの人と一緒にルールを決めましょう。「リビングだけ」と場所を限定するのも使いすぎを防げますね。とくに寝る前にふとんの中で使うことは、夜ふかしにつながりやすいだけでなく、夜にスマホの画面から出る光を浴びると寝つきが悪くなってしまうので、避けるようにしてください。

●スマホの画面から目を30cm以上離し、途中で休憩をとる

スマホと目との距離が近すぎると、疲れ目の原因になります。また、目の健康のためにも長時間連続で使うことなく、30分に１回は休憩をとるようにしましょう。そのときに遠くの景色などをながめるようにすると、ずっと緊張して負担のかかっていた目の筋肉も休めることができますよ。