

# 保健だより 4月



令和7年4月8日

さくら市立氏家小学校

新しい生活が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安な気持ちでいる人、両方の気持ちで揺らいでいる人、様々だと思います。焦らず、自分のペースで慣れていってくださいね。みなさんの心とからだを健康にすごせるよう、保健室から応援しています。

## 4月の保健目標：自分の体を知ろう



氏小歯みがきキャラクター  
ピカリン

### 健康診断が はじまります

健康診断は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べるために行います。結果をこれからの生活に役立てることも大切です。

#### 〈4月の健康診断〉

- ・身体計測…ポニーテールやおだんごヘアなど高い位置で髪を縛らない。
- ・聴力検査…耳掃除をしておく。
- ・視力検査…眼鏡を持っている人は必ず持ってくる。
- ・眼科検診…前髪が長い人はヘアピンでとめる。
- ・腎臓検診…提出日の朝に尿を取り、学校に持ってくる。



←健康診断についてもっと知りたい人はこちらへ。

### ～生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業～ に取り組んでいきます(令和7年度～8年度)

日本学校歯科医学会より委嘱を受け、「望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止」をテーマに、学校と家庭、地域関係機関と連携し、自ら進んで歯と口の健康づくりが実践できる児童の育成を行っていきます。

#### ☆給食後の歯みがきタイム☆



今年度も、給食後に歯のみがき方の動画を流します。ていねいに歯をみがきましょう。歯ブラシの交換目安は、1か月です。

#### ～保護者の方へ～

・お子様が学校で元気に活動できるよう、朝のお忙しい時ではありますが、ご家庭における朝の健康観察をお願いします。熱がなくても体調が思わしくないときは無理に登校せず、自宅で休養させてくださるようお願いします。

□熱はないか □顔色は悪くないか □食欲はあるか

・感染症の治癒後登校する際には、治癒証明書の提出は必要ありません。医師の指示に基づき、治癒期間等の厳守をお願いします。

みなさんの「心」と「からだ」の健康を様々な面からサポートします。困っていることや悩んでいることがあるときは、いつでも保健室に来てください。



養護教諭：野畑 恵里  
佐藤 真生