

家庭数

# ほけんだより 4月

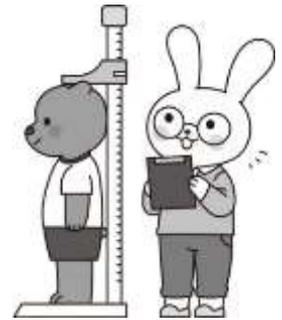
令和6年4月  
千代田小 保健室  
おうちの人と一緒に  
読みましょう。

ご進級おめでとうございます。  
新しい環境、新しい友だちにわくわくしている人も多いと思います。  
しかし、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室からも、みなさんが元気に学校生活を送れるように、心と身体の健康をサポートしていきます。  
今年度の保健室を担当する、吉田 恵と申します。  
1年間、よろしくお願ひします。



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります

4月～6月にかけて、健康診断を行います。  
健康診断の目的は、「どのくらい成長したか」「病気の疑いはないか」を調べることです。提出物や服装など忘れ物がないように気をつけましょう。



### 〈4月の健康診断の予定〉

日にち	実施する検査	時間	対象	注意事項・連絡事項
11日(木)	身体計測・視力検査	1校時	4年生	<b>【身体計測】</b> ・体操服を忘れずに！ ・計測しやすい髪型で登校しましょう。 おだんごやポニーテールは×。計測しづらい時は結び目をほどく場合もあります。
		3校時	5年生	
		4校時	6年生	
12日(金)	身体計測・視力検査	1校時	3年生	・耳の聞こえ方の検査をします。 ・静かにしましょう。 ・右耳→左耳の順番で検査をします。 ・聞こえたら手をあげましょう。 ・わからない場合は「わかりません」と伝えましょう。
		2校時	2年生	
		3校時	1年生	
15日(月)	聴力検査	1校時	3年生	・色の見え方の検査です。
2校時		4年生		
3校時		5年生		
16日(火)	色覚検査	1校時	2年生	・登校したらすぐに提出しましょう。
2校時		1年生		
22日(月)	尿検査	読書タイム	希望者	・目をみていただきます。検査時、前髪が目にかからないようにしましょう。
23日(火)	尿検査(1次)	朝のうちに提出	全学年	
30日(火)	眼科健診	13:30～	1年生 抽出者	

お世話になる  
学校医の方々

よろしく  
お願いします

健康診断って？  
なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます  
詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



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



歯みがきタイムについて

2～6年生は4/11(木)から、1年生は16日(火)から給食が始まります。それに伴い、給食後の歯みがきも行いたいと思います。

千代田小の令和5年度のむし歯保有率は24.5%で、その前の年よりも0.7%下がりました。これは白ごろの歯みがきの成果が表れているのかもしれませんが、引き続き、食後の歯みがきの習慣をこころがけましょう。

本校では、給食後の歯みがきを実施しておりますが、ご家庭の事情で参加できない場合は学級担任までご連絡ください。

歯みがきの目的

- むし歯や歯周病の予防
- 歯みがきの習慣を身に着ける
- 感染症予防
- さまざまな全身の病気予防

【学校で歯みがきをする時の注意事項】

- 歯みがきをする時は、机を前向きにする。
- 座った状態で歯みがきをする。
- 歯ブラシをくわえたまま水道に行かない。

