

# ほけんだより4月

< おうちのひととよみましょう >

平成31年4月9日 立花小学校 保健室

しんきゅう にゅうがく

## 進級・入学おめでとうございます。

いよいよ、新しい学年のはじまりですね。みなさんの元気な声や笑顔が学校中に広がるのをとても楽しみにしています。



ほけんしつ

保健室の くにみつ みほ（ 國光 美穂 ）です。

みなさんの 心 と 体 の健康を保健室から応援して

いきます。どうぞよろしくお願いします。

### ●4月のほけんもくひょう

## 自分の体を知ろう

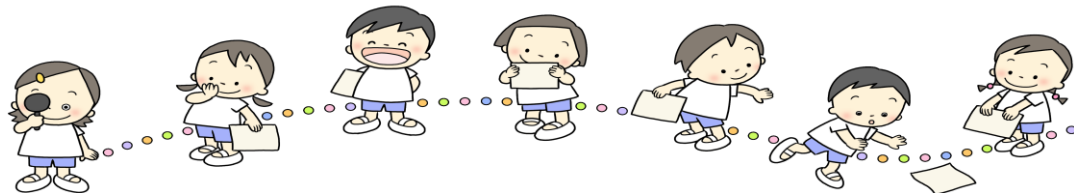


けんこうしんだん はじ

### 健康診断が始まります

学校で元気に「学習」や「運動」をし  
たりするために健康診断を行います。

4月から6月にかけて、様々な健康診断が行われます。検診の結果、問題や病気の疑いがあった場合はお知らせします。病院でくわしく診ていただきますよう。



子どもの健康状態は日々変化しますので、ご家庭でも毎日の健康観察をお願いします。

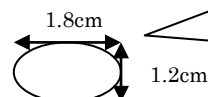
## 4月の健康診断日程

項目	日にち	学年	注意すること
発育測定 ・身長 ・体重	12日(金)	全学年	体操服を持ってくる。 女子は、髪の毛を頭の上で結ばない。
視力検査 聴力検査	15日(月)	2年生(2校時) 5年生(3校時)	めがねをかけている人は、めがねを持ってくる。
※4・6年生は 視力検査のみ	16日(火)	1年生(2校時) 3年生(3校時)	
	17日(水)	4年生(2校時) 6年生(3校時)	
尿検査	24日(水)	全学年	提出当日の朝、尿をとる。
耳鼻科検診	25日(木)	1・3・5年	

### 歯ブラシを持ってきましたよう！

- 新しい歯ブラシを持ってきました。

歯ブラシ立ての大きさです



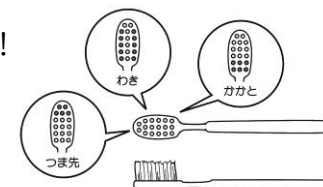
これにはいる大きさのグリップ

- 歯ブラシのヘッドは、だ円形タイプを選びましょう。

※お口の歯まで毛先がとどき、みがき残しがありません！

- 歯ブラシの毛のかたさは「ふつう」です。

- キャップをとって歯ブラシ立てに入れましょう。



むし歯や歯肉炎の予防には、歯みがきが大切です。みなさんの歯は、今、生えかわりの時期にあります。「どうせ生えかわるから」と乳歯を大切にしなければ、次に生えてくる永久歯にも悪い影響があります。(むし歯や歯並びなど)乳歯のむし歯も永久歯のむし歯も作らないために、正しいみがき方で歯と口の中をきれいにしましょう！

給食を食べ終わった後は、かならず歯をみがきましょう。歯がきれいになっていると、フッ素洗口の効果も大きくなります。

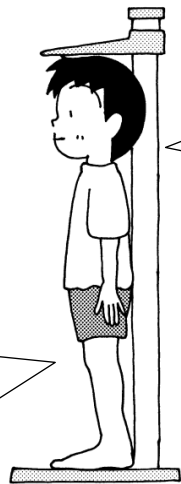
「毎日、1日3回の歯みがき」を目標にがんばりましょう。

### フッ化物洗口申込の変更について

平成31年度も、フッ化物洗口を実施します。2年生から5年生で、申し込み内容を変更されたい場合は、学校まで連絡をお願いします。

ただ う はついくそくてい  
< 正しく受けよう! 発育測定 >

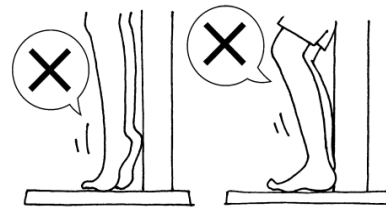
身長  
しんちよう



せなか、おしり、かかとが  
きちんと柱  
はしら  
につくように  
します。

せのびをしたり、ひ  
ざを曲げてはいけ  
ません。

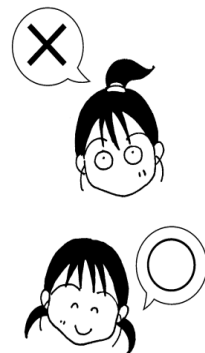
かたの力をぬい  
て、うではまっす  
ぐ下におろしま  
す。  
した



体重  
たいじゅう



体重計には、しずか  
にのりましょう。  
たいじゅうけい



かみの毛を結ぶとき  
は、頭の上や後ろに  
こないようにしまし  
よう。身長が正しく  
はか計れません。  
けむす  
あたま うえ うし  
しんちよう ただ  
はか