

# ほけんだより 4月



このげつ ほけん もくひょう  
今月の保健目標  
じぶん からだ し  
自分の体を知ろう!

2024.04.16 No.3 大楽毛小学校保健室

ゆき 雪もすっかりなくなって、だんだんと春の足音もきこえてきましたね。  
しんがつき 新学期がはじまって1週間たちました。そろそろの生活リズムから学校の生活リズムにシフトチェンジ  
よる はや 夜は早めにねて、がんばっている体をやすめてあげましょう。

はついくそくてい しりよく ちょうりよくけんさ  
発育測定・視力・聴力検査がおわりました

しんちよう たいじゆう 身長や体重はどうだったかな? どんどん大きくなる自分のからだをチェック  
しんちよう たいじゆう けっか し ひと ほけんしつ  
してみよう! 身長や体重の結果が知りたい人は、保健室までききにきてね。



## 保護者の皆さまへ

### 視力・聴力検査の結果について

12日に行った視力検査は、裸眼またはメガネやコンタクトをつけて測った視力が1.0以下と判定されたお子さんのみ個別にプリントをお渡しします。(1.0以上だったお子さんについては、プリントはありません。)

また、聴力検査の結果は、聞こえのはっきりしなかったお子さんのみプリントをお渡ししています。

この機会に、ご家庭でもお子さんの一緒に見え方・聞こえ方の様子を確認してみてください。

## 1年生の保護者の方へ

### ① 健康カードの記入と提出

本日、1年生のお子さんに「健康カード」をお渡ししました。健康カードは、健康診断の結果や緊急時連絡先などお子様について、学校とご家庭の連携をとり健康管理ができるようにするための重要な書類です。

記入もれのないよう、ご協力をお願いいたします。分からない点がありましたら、保健室までご連絡ください。

※記入する箇所・・・表紙裏の緊急時連絡先 表紙の保護者印は必要ありません。

提出日 4月23日(火)

### ② 色覚検査の希望調査について

小学1年生対象で、お子さまの色の見え方などで心配がある、または一度検査を受けたい方のみ学校で検査を行います。参加する・しないをご記入の上、担任へ提出してください。

提出日 4月23日(火)

裏面につづきます



※ 集団フツ化物洗口 にかかわる文書をご確認ください。

今年度も、釧路市教育委員会によりフツ化物洗口が実施されます。全校児童に参加の意向を調査しますので、本日配布いたしましたフツ化物洗口の文書をご確認ください。お子さんとよく相談のうえ、参加意向の用紙の提出をお願いいたします。

提出日 4月 25日(木)

目的	・永久歯のむし歯の予防を目的とした事業です。 参加の意向を調査したあと、大楽毛小では2学期からの実施を予定しています。
方法	・毎週金曜日の朝の時間(8:15~8:20)ミラノールという洗口液を使用して、1分間ブクブクうがいをします。 ・参加は自由で、 <u>希望されたお子さんのみ実施</u> をします。途中でやめることもできます。 ※安全を第一に考え、行事のある日や感染症が流行している時は実施を見合わせる場合があります。
注意事項	・10mlの少ない量の液体を1分間ブクブクし続けなければいけないため、うがいに不安のあるお子さんは十分な練習が必要です。 ・フツ化物洗口のあと、30分は飲食できません。 ・口の中に傷や口内炎があつてしみる、歯を抜いた後、鼻が詰まっている、咳が出ているなどの場合には中止することができます。 ・マニュアルのもと安全第一に行いますが、万が一飲み込んでしまった場合は、牛乳を服用させ、保護者の方へご連絡します。 牛乳にアレルギー等のあるお子さんについては、参加を慎重にご判断ください。

※フツ化物洗口をしていてれば、安心というわけではありません。歯周病などは歯磨きでなければ防ぐことができません。日常の歯磨きもしっかり行うことが大切です。



みんな みんな すてきなからだ

一年生に本の読み聞かせをする時間をいただき、そこで読んだ本をご紹介します。  
タイラー・フェーダーさん作の「みんな みんな すてきな からだ」をいう題名です。



体形や、髪の毛、目や鼻の形、みんなそれぞれ違うけれど、みんなすてきなからだなんだよ!というメッセージが込められた本です。  
先週、発育測定で身長や体重、視力などを測りました。  
体やこころの成長のスピードもまた、目や鼻の形が同じ人はいないように、それぞれ違ってしています。それぞれのペースで大きくなっていくこと、それぞれに違って「みんなのからだはそれぞれ すてき!」ということを子どもたちには知ってほしいなと思います。ぜひ、おすすめの1冊です。