



さいたま市立河合小学校
保健室
令和7年3月3日(月)

少しずつ寒さが和らぎ、最近では、春の訪れを感じさせるような暖かい日が保健室の窓から差し込むようになってきました。

さて、早いもので、今年度も終わりが近づいてきています。6年生は、いよいよ卒業。卒業式では、立派に成長した姿を見せてくれることを楽しみにしています。1～5年生は、次の学年への進級。それぞれが、この一年間を振り返り、4月からの新しい生活にしっかり備えていきましょう。

ほ けんもくひょう
3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ みなお
1年間の健康生活を見直そう

1年間の健康チェック ～みんなはいくつできたかな？～

生活習慣 (せいかつしゅかん)

- 早寝・早起きができた
- 3食(朝・昼・晩)しっかり食べた
- 外で元気によく遊んだ



清潔 (せいけつ)

- 食後3回の歯みがきを忘れずにできた
- 手洗い・うがいをしっかりできた
- ハンカチ・ティッシュをいつも身につけていた



心の健康 (こころのけんこう)

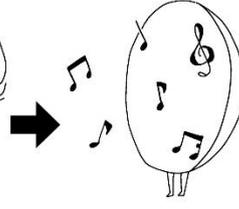
- 毎日元気にあいさつができた
- 友だちと仲良くできた
- ストレスをためずに過ごせた



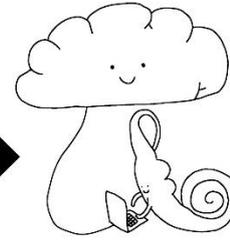
おと つた かけた 音の伝わり方



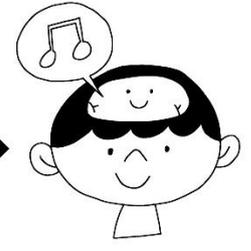
じ かいが、しゅう くの おと あつ 音を 集める。



じ かいがから はい くと おと はん のう して こまか が しん 動する。



おと による しん 動を 音の じょう ほう として、かみ が 脳に 伝える。



「おと きが 聞こえた」と 感じる。

保護者の皆様へ

《学校歯科巡回指導 1年生》

2月14日（金）の2時間目、1年生の歯科保健指導に参加しました。「はのおうさまをまもろう！」をテーマに、第一大臼歯（6歳臼歯）の特徴や役割、むし歯にならないための正しい歯のみがき方について指導しました。授業の様子を一部紹介します。



↑ 自分の「第一大臼歯」を鏡を使って見つけました。



← 第一大臼歯の特徴や生えてくる様子など、動画をみながら勉強しました。

「親指を中に入れて「グー」を作ってみよう！第一大臼歯の噛み合わせ部分の形に似ているね。表面がポコポコしていて、汚れがたまりやすく、一番むし歯になりやすいと言われているんだよ。」



→ 第一大臼歯をむし歯にさせないため「つつこみがき」を練習しました。



歯ブラシの正しい持ち方を一緒に確認



歯みがき体操に合わせてはみんなでみがき

【保健関係書類について（新2～6年生）】

今年度も下記の保健関係書類を修了式（3月26日）に配付します。春休みの中に必要事項を記載し、専用封筒に入れ始業式（4月8日）にお子さまを通して御提出ください。

令和7年度に活用する大切なものになりますので、確実な記入をお願いします。

- 緊急連絡票（緑）、保健調査票（白）
※記入内容の確認及び修正・追加をおこなってください。
- 運動器・脊柱側弯症問診票
- 結核に関する問診票
※4月8日現在の様子をご記入ください。
- 色覚の検査について（新4年生）
※色覚検査の内容は、1年生で実施したものと同一となります。
- 心電図検査について（新4年生）

〈お願い〉

保健関係書類は、全て男女別の出席番号順で管理しています。皆様にお知らせしている出席番号は男女混合の出席番号のため、**番号の欄は全て空欄での御提出をお願いいたします。**回収後、担任が記載します。



今年度も学校保健活動に御理解・御協力いただき、本当にありがとうございました。子どもたちの心身の健康の保持増進の為、来年度も引き続き御協力のほどよろしくお願いいたします。

