

# ほけんだより 4月 ②

おうちのひとよと読みましょう

令和8年4月23日  
東湊小学校保健室

## 4月の保健目標

じぶん からだ  
**自分の体の  
ようすを知ろう**

あたらしいがくねんがスタートしてから2週間が経ちました。すでに身体計測と視力検査が終わりましたが、どの学年からも「新しい学年で頑張るぞ!」という気持ちが伝わってきました。3月にみなさんの成長した姿を見られるのが、今から楽しみです。

## けんこうしんだん 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

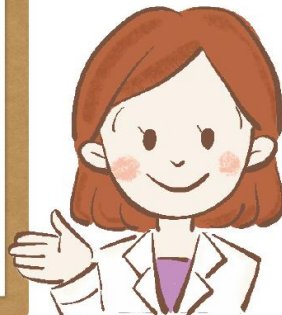


保護者の方へ

## 早めの受診を

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。(特に、心臓・耳鼻科・眼科・内科はプールが始まる前までをお願いします。)

健康診断の結果を  
お渡ししています



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

- ※受診の際は、健康診断結果のお知らせを医療機関に提出してください。
- ※受診後は、結果のお知らせを速やかに学校まで提出してください。
- ※特に異常がなかった場合は、お知らせはありません。

# まいしゅうかようび 毎週火曜日はエチケット検査の日

保健給食委員会では、毎週火曜日にエチケット検査を行っています。「ハンカチ・ティッシュを持ってきているか」「名札をつけているか」「つめが伸びていないか」を一人一人確認しています。お子さまが気持ちよく学校生活を送れるよう、ご家庭でも声かけや準備等のご協力をよろしくお願いいたします。



## つめの切り方

正解はどっち?

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

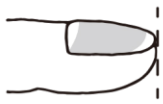


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、細菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口から細菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

## み 身だしなみのエチケットは

おとな だいいっぽ  
すてきな大人への第一歩



## ✦ 自分への自信 ✦

身だしなみをピシッと整えると、不思議と心もシャキッとします。自分に自信を持って一日を過ごすための魔法なんです。

## ✦ 周りへの安心 ✦

身だしなみが整っていると、周りの人は「この人はしっかりしているな」「仲よくなれそうだな」と安心します。身だしなみは、言葉を使わない「最初のあいさつ」です。



## えんそく たの たてわり遠足を楽しむためのやくそく

～前日～

- メディアを早めに切り上げる
- 低学年は9時、高学年は10時までに寝る

～当日の朝～

- 朝ごはんをしっかり食べる
- トイレをすませる
- 履きなれたズックで登校する

できたら  
チェックしよう

