

# ほけんだより 4月

令和8年4月13日  
豊川市立長沢小学校

今年度から長沢小学校の保健室にいる養護教諭の**大砂古萌里**です。みなさんが元気にたのしく学校生活が送れるように、保健室からサポートさせていただきます。よろしくお願いします。

**健康診断**が始まります

入学・進級  
おめでとうございます

| 日付       | 項目                        | 注意事項   |
|----------|---------------------------|--|
| 4月13日(月) | 身体測定(1年・2年)               | 上下、夏の体操服で行います。<br>頭の上でかみの毛をむすばず、<br>下の方でむすんでください。<br> |
| 4月14日(火) | 身体測定(3年・4年)               |  |
| 4月15日(水) | 身体測定(5年・6年)               |  |
| 4月16日(木) | 身体測定(SUN組)                | メガネがある人は持ってきましょう。<br>前日に耳そうじをしましょう。<br>              |
| 4月20日(月) | 視力(1年) 採血・血圧検査(5年 採血は希望者) |  |
| 4月21日(火) | 視力・聴力(2年・6年)              |  |
| 4月22日(水) | 視力(4年) 視力・聴力(5年)          |  |
| 4月23日(木) | 聴力(1年) 視力・聴力(3年)          |  |
| 4月24日(金) | 聴力(4年) 視力・聴力(SUN組)        |  |

こんなときは保健室へ

- ケガをしちゃった
- 体がしんどい
- 先生に話を聞いてほしい
- 体のことを知りたい
- なんとなく教室にいたくない



保健室は「みんなのための場所」。  
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

## 保健室利用のルール

- 行く前に先生に伝える**  
黙って保健室に行くとはみんな心配します。ひとこと伝えましょう。  

- 入退室のときはあいさつをする**  
入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。  

- 保健室内では静かにする**  
ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。  


**歯みがきセットを用意しましょう&フッ化物洗口がはじまります。**

**【持ち物】** ハズラシ・コップを巾着に入れて持ってきましょう。

**【連絡】** フッ化物洗口は1年生4月28日、2~6年生、4月14日から始まります。

毎週火曜日に行います。かならず、コップをもってきましょう。

給食後にはみがきをしていますか？新しく生えてきた歯は、とてもむし歯になりやすいです。

食べカスがむし歯のエサになっちゃうため、給食後に歯みがきができるといいですね！

