



令和6年1月12日  
横浜市立恩田小学校  
校長 山根 淳一  
保健室 加藤 左也

## 2024 新しい一年がスタート！

昨年は、さまざまな教育活動にご理解とご協力ありがとうございました。本年も、子どもたちの健やかな成長のために、引き続きよろしくお願い致します。

みなさん、冬休みはゆっくりと休むことができましたでしょうか。朝ゆっくりと起き、美味しいものを食べてゴロゴロ過ごす時間も大切です。これから少しずつ、生活リズムを学校モードに戻していくことができるよう、生活面でのご配慮よろしくお願い致します。1月から3月はあっという間です。体調に気を付けながら、残り少ない学年での学校生活を楽しみましょう。



### 1月は身体測定を行います

体操服を持って  
きましょう



- ・1月11日(木) 3・6年生
- ・1月12日(金) 2・4年生
- ・1月17日(水) 1・5年生、5組



身長が測りやすい  
髪型にしましょう  
△ポニーテール  
△お団子

### 1月15日(月)は歯と口の健康チェックです！

冬休み中も歯みがきを欠かさずできたでしょうか。歯と口の健康チェックでは、磨き残しがないかのチェックに加え、口の中全体の健康をみます。歯みがきの仕方や習慣を振り返る良い機会です。1月15日の歯と口の健康チェックに向けて、丁寧な歯みがきを心がけましょう。



歯と口の健康チェックでは、A～Cの評価がつきます。Cの評価がついた児童には、歯科衛生士より、昼休みに個別に歯みがき指導を予定しています。歯科巡回指導のねらいは、A～Cの評価にこだわるのではなく、自分の磨き方の癖に気付いて、きれいな歯を保つ感覚を学童期からもつことができるようにするためです。ご理解とご協力よろしくお願い致します。



【1・4年生保護者様へ】

1年生と4年生は、歯と口のチェックに加え、歯ブラシのチェックも行います。透明な袋にいつも使っている歯ブラシを入れて、学校に持ってくるようにしてください。



## 健康手帳をお返しします

身体測定と歯と口の健康チェック後、健康手帳を返却します。1～3年生p7、4～6年生p8～9に押印の上、1月22日（月）までにご提出ください。歯と口の健康チェックの結果は、p17～21の各学年の歯科検診のページに貼り付けてあります。

## 皮膚トラブルに注意しよう！

寒さが増すにつれ、空気が乾燥していきます。それに伴って増えてくるのが、皮膚トラブルです。ここでは、子どもによくでる皮膚トラブルとその予防法を紹介します。

### トラブル① あかぎれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥して荒れやすくなります。ハンドクリームでしっかり保湿することが大切です。

### トラブル② しもやけ



寒さのため血のめぐりが悪くなることで、手や足に起こります。赤くはれたり、かゆくなったりします。外出時は手袋などをして体を冷やさないようにしましょう。

### トラブル③ 低温やけど



湯たんぽやカイロなどを長時間使用することによって起こります。寝る時には使用を避け、肌に直接あたらないようにして使用しましょう。

### 学校でのルールについて

学校にハンドクリーム、リップ、カイロは、必要な場合、持参してもよいことになっています。ただし、自己責任で管理できるものにしてください。



## 保健室のひとりごと



明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

ついこの間、新元号が発表された気がしたのに、あっという間にもう令和6年とは、時の流れは早いですね。

さて、みなさんは今年の目標を立てましたか？ ちなみに、私は、昨年度の目標「早寝早起き（10時までに寝て、7時間以上は睡眠時間を確保する）」を達成できました！一昨年は達成できず、2年連続同じ目標に挑戦していましたが、2年目にしようやく達成です！

ということで、今年は、新たな目標にチャレンジします。今年の目標は、「体力向上」です！ここ最近、趣味が「ベッドでゴロゴロすること」になっているのが理由です笑 具体的にどんな風にしていくかは今後考えようと思います。みなさんも今年の目標立てましたか？保健室に来たら、ぜひみなさんの目標も教えてください！