

# キラリ通信

保健に関わる情報や  
保健室での子どもの  
様子を発信します

## 1年間 ありがとうございました!



令和6年度の修了式を迎えました。子どもたちの表情にも、この一年の成長と、新年度へのドキドキが表れているように感じます。

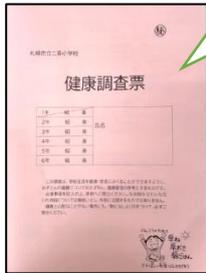
**児童のみなさんへ** 1年間を振り返ると、人それぞれ、けがをした日も、熱が出た日もあったと思いますが、みんな元気になって学校に来ることができて、先生はうれしかったです。新学期のスタートは、ちょっと緊張するかもしれませんが、きっと楽しいこと、うれしいこともいっぱい待っています。応援しています。

**保護者の皆様へ** 1年間、健康診断の諸書類から始まり、服装の準備、体調不良時のお迎え、来室時の様子のご連絡や対応の相談など、たくさんのご理解・ご協力、またたくさんのお力添えをいただき、ありがとうございました。これからも、保護者の皆様とともに、お子様の心身の健康について考えていければ幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

二条小学校 養護教諭 須田 愛子

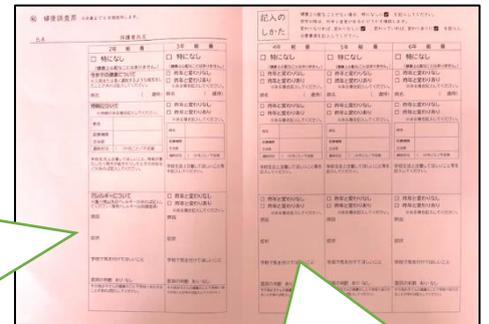
## 保健書類の作成にご協力ください ※切：4月8日(火) 始業式

### 健康調査票



6年間継続して記入できる形式です。  
4月からの学年の欄に記入します。

持病やアレルギーについて記入します。  
学校生活管理指導票を学校に提出している方は、その経過や、定期検診の間隔も教えてください。

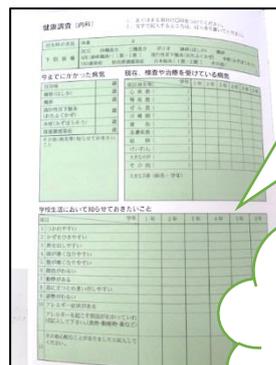
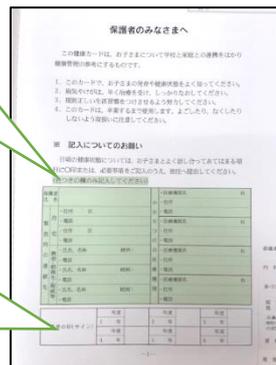


変更がなければ、特になし  
で、記入は終わりです。

### 健康カード

連絡先に変更があれば、書き換えをお願いします。

記入が全て終わりましたら、**押印**をお願いします。



内科など各ページに、緑色の健康調査欄があります。新学年の分を記入してください。

新年度開始すぐから、  
健康診断で  
使用します。

裏面へ

## □ 運動器検診問診票

中面に、肩の高さやしゃがみこみなど、骨格や体の動きについてチェックしていただきたい項目の説明があります。確認をお願いいたします。

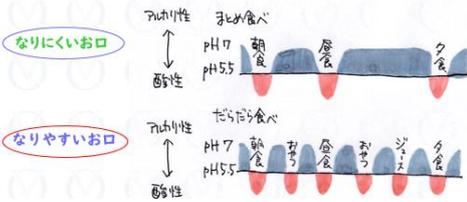
## □ 日本スポーツ振興センター加入申込書

原則全員加入の災害共済給付制度です。学校の管理下の負傷疾病について、医療費+1割の給付があります。制度の内容をご確認の上、加入申込書のご提出をお願いいたします。

※新1年生から、健康カードの中に組み込まれました。 ※この制度を利用する時には、札幌市の医療費助成制度は原則利用しないこととなっていますので、お気を付けてください。

# 6年生と体や心に関する学習をしました

むし歯に  
「なりにくいお口の中の変化」  
「なりやすいお口の中の変化」



歯の学習・心の学習ともに、ゲストティーチャーに参加していただきました。歯の学習では学校歯科医の吉田先生、心の学習ではスクールカウンセラーの岸先生です。



歯の学習では、生活習慣病としてのむし歯や歯周病を予防する方法を考えました。吉田先生は「大人になり親元を離れ、生活が変わった頃にむし歯や歯周病にかかる人が増える。どうやって予防すればよいかを**考える力を付けることが大事。**」心の学習では、自分のよさを再認識し、相手と安心できる関係を築くための方法を学びました。岸先生は「短所を長所に裏返したり、ほめ合ったりすることで、**自信もつくり、相手との良い関係**もできて、安心して意見を言ったり聞いたりすることができるようになる。」とお話してくれました。どちらも、正しいことを教わるだけでなく、いろいろな視点で、自分自身や生活、人との関わりについて考えたり、工夫や調整をしたりしていくことの大切さを学びました。

## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は口の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた	<input type="checkbox"/> 外遊びができた
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた

## 新たな一歩のための「安心」を

いよいよ別れと出会いの春を迎えました。このドキドキを、子どもは体調不良で表現することがあります。(ちなみに我が家の子どもたちは眠い時に「お腹すいた」と言います。心と体のつながり、不思議ですね。)このような時、薬よりも、隣に座って触れ合ったり、じっくり話を聴いたりして大人と安心できる時間を過ごすことの方が効果的な場合があります。どの子どもも1年間よく努力しましたので、ぜひ、ねぎらいの春休みにしてください。1年間お世話になり、ありがとうございました。