

日時	内容	学年	じゃんびするもの
4月22日(水)	眼科検診	123456	めがね(かいている人)
4月22日(水)~24日(金)	尿検査	123456	尿を入れる容器、ぶくろ、紙コップ *21日(火)にくだります。
4月24日(金)~28日(火)	身長・体重 視力・聴力検査	123456	めがね(かいている人) 体重計
4月27日(月)	心電図検査	1・4	体重計
5月11日(月)	内科検診	123456	体重計
5月14日(木)	歯科検診	123456	まげうし・ほみがきコップ
5月19日(水)~20日(木)	尿再検査	対象の学年	尿を入れる容器、ぶくろ、紙コップ *18日(月)にくだります。
6月2日(火)	耳鼻科検診	1・4	耳あかをとってあてこ。 (2・3・5・6年生は一部の人が対象)

小田小学校
保健だより

のびのび

第1号
令和8年4月

ビタミンO 小田小のO Odasyo

4月の保健目標

自分のからだを知ろう


いよって開いた...



果物や野菜が...
ビタミンCたっぷり

ご入学おめでとうございます。
4月の目標は「自分のからだを知ろう」です。
いろいろな健康診断や身体測定が上の表のように
予定されています。まことにからだを知りやすいチャンス!!

いよって開いたわ...




ビタミンB...
つかれたときは...

育つからだ

- 身長・体重のび
- 歯の生えかわり


小学生はぐんぐんのびる6年間です。



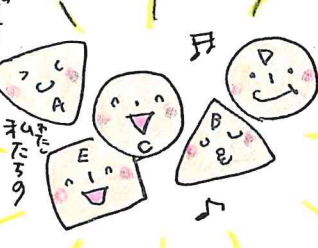
はたらくからだ

- 目・耳・鼻・心臓・腎臓
- 骨... からだのいろいろな部分

はたらきを調べてもらいます。



ビタミンを食べてくれます



ビタミンってほんの少しの量なのに...

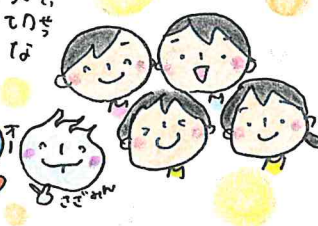
からだ博士の学校医・学校薬剤師の先生方

学校医：河内山 政彦 先生
学校歯科医：梶山 敏治 先生
学校薬剤師：木村 由佳理 先生

どうぞよろしくおねがいします!



小田小のみんなとビタミン



四月から小田小のみんなとビタミン

保護者のみなさまへ
保健だより「のびのび」は、お子様の健康のために発行しています。ご活用をお願いします。

おぼえたいと思っております。小田小のみなさまへおねがいします。

同じくらい苦手なこともあります。一日も早くみなさんの顔と名前をおぼえたいと思っております。

おしゃべりすること、ひなたぼっこすること、たくさんあります。

先生(司)可(乃)です。

すきなことは、絵をかいたり

はけんしつ

からだのものさし さがしてみよう!

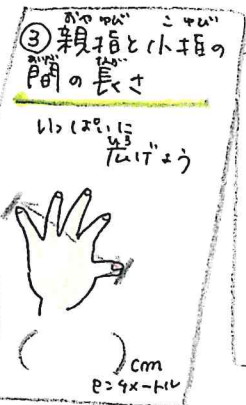
小田小学校
保健だより

私たちのからだには、目もりはついていなくても、ものさしになるものがあります。自分でおぼえておくと、ものさしなどの道具がたいときも長さをはかることができます。



のびのび

第2号
令和8年4月



ビタミン0

からだのものさしを使って、いろいろなものの長さをはかってみましょう。たとえば...



からだのものさし7マス

ここにはうらを見えぬ

- ①両手を広げた長さは、()と同じ長さです。
- ②足のうらの長さは、()と同じ長さです。
- ③親指と中指をくっつけてつく、二輪の長さは、()と同じ長さです。

ヒント! ()に入るのは、すべてからだに関することばです。



保護者のみなさまへ
四月八日、子どもたちの(ぎやかな)が校舎にびびりわたっていました。そして九日、五人のかわいい一年生が新しい仲間になりました。三十六人そろって新年度スタートです。小田小のすてきなところを教えてください。と尋ねたら「みんなが元気なところですよ。」「と三年生が教えてくれました。その元気を交えようが保健室です。おすまじのこと、保健関係のこと、何でもかまひなごが、あります。いつでもお声かけください。どうぞよろしくお願ひします。国司 文乃



みつけたよ!! からだのものさし
ほかにもみつけたものさしを教えてください。

1日につくれる おいこの量

1日、1.5リットル



小田小学校 保健だより

4月22日(水)の朝は尿検査のために、おいこ(尿)をとります。

準備のもの



4月21日(火)に学校で取ります。

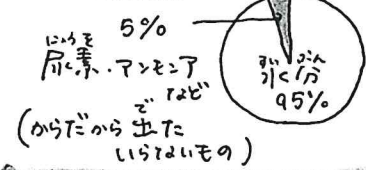
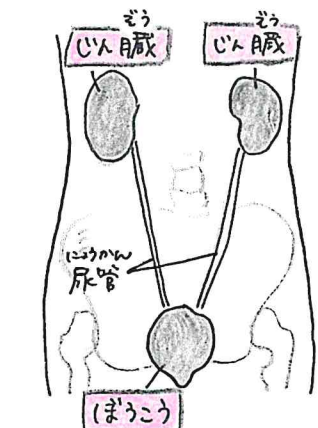
のびのび

第3号 令和8年4月

おいこのとり方

- ① 朝起きてすぐのおいこを糸コップにとります。
* 眠っている間(安静にしているとき)のじん臓の働きもわかるためです。
- ② 糸コップに入っているおいこを赤いキャップのいれものに入れます。キャップをしっかりとめます。
- ③ 90分前を書いたふくろにいれものを入れて、学校に持参してきます。

ビタミン0



おいこは(何から)できているのかな?



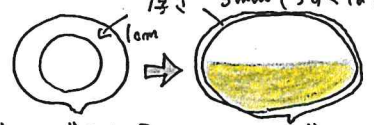
じん臓(背骨の左右両側にひとつずつ、そら豆のようぼろ)で、血液中のいろいろなものをこして身まりのよく。

からだに役に立つものは、またからだにもどす。

残ったものがおいこ(尿)

おいこをためておくところ ぼうこう (膀胱)

ぼうこうは、筋肉でできに圧縮がめたい。



ぼうこうに、おいこが半分たまったら、尿意に「トイレに行きたい!」と伝わるよ

おいこがたまっていないとき おいこがたまるとき

二年生からもらったシロツメクサの花。よく見ると小さな花が果実、ひとつの花に見えています。下から順に咲いて、咲きおわた花。これから咲く花がいっぱいになってひとつの花。調べてみると、こうしてシロツメクサは長い間咲いている花のように見えて花物を運んでくれるミツバチを呼びよせているのだそうです。子どもの頃、シロツメクサの花で冠を編んで作ったことを思い出しました。でも、あみ方も忘れてしまっています。すまじを交えて花冠をつくっている子がいました。たまたまのこと、小田小の子どもたちが覚えてくれます。本節のねがいが実現します。 国司

ほけんしつ

保護者のみなさまへ

視力の ABCD



視力検査をしています。
A B C Dってどういうことなの？

小田小学校
保健だより



A 1.0以上 : 一番うしろの席からでも、黒板の字がよく見える



B 0.7~0.9 : うしろの席でも、黒板の字が(ほとんど)見えるが、近視のはじまり。

B.C.Dの視力の人には、お知らせをします



C 0.3~0.6 : うしろの席では、黒板の字は見えにくい。近視では、高い声にも注意。

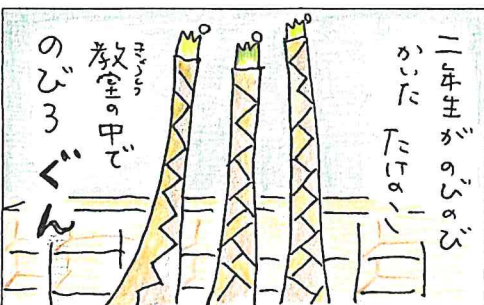
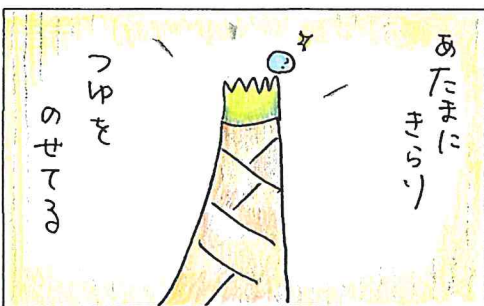
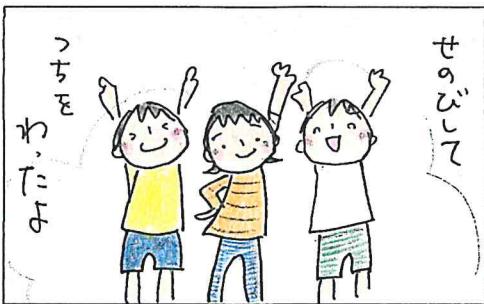
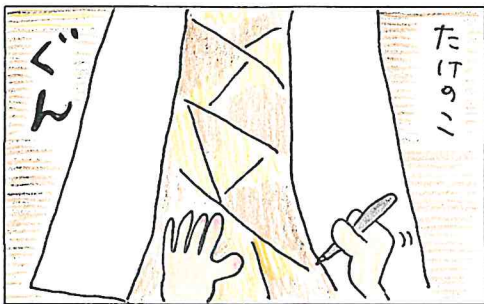
D 0.3未満 : 一番前の席でも、黒板の字が見えにくい。視力がとても低下している。

黒板の字が見えにくいときには、担任の先生に相談してみよう。

のびのび

第4号
令和8年4月

ビタミン0



「のびのびくん」がえっくす作

どうしてあるの???

まっけ

ジヤ(帽子)、ジヤ(メガネ)が目に入るのをふせいたり、太陽の光をさえてまぶしくないようにしたりしています。

- ① 100~150本
- ② 50~75本の(100日くらいで換わり)

まゆげ

目に汗や流れる汗や、くが目に入らないようにしてくれています。左右あわせて1300本くらいあります。

まぶた

目をさすけたり、まぶたをさして目をうるおしたりしています。

身体測定

- 1. 2年生 4月24日(金) 3日間目
- 3. 4年生 4月24日(金) 1日間目
- 5. 6年生 4月28日(火) 2日間目



視力(みえ方)、聴力(きこえ方)の検査もします。

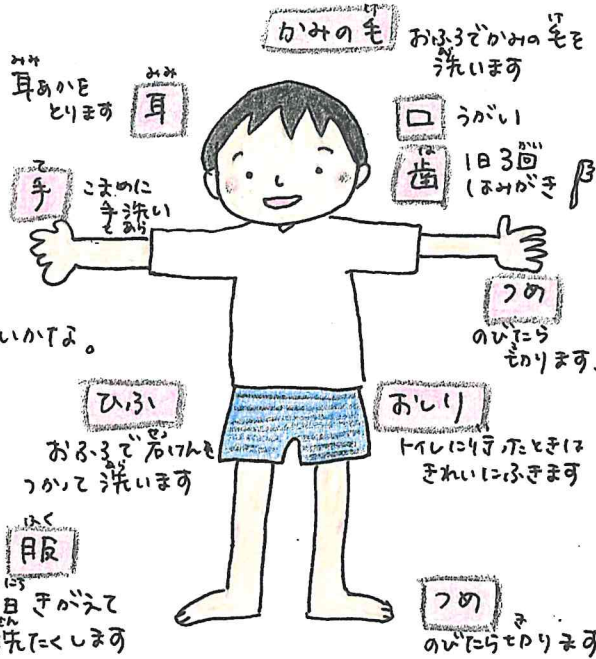
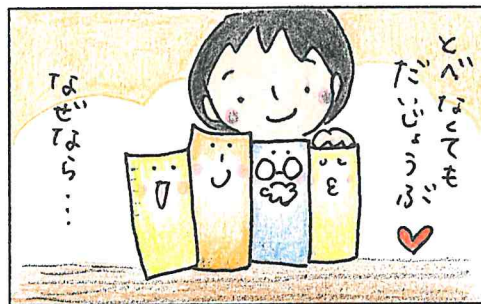
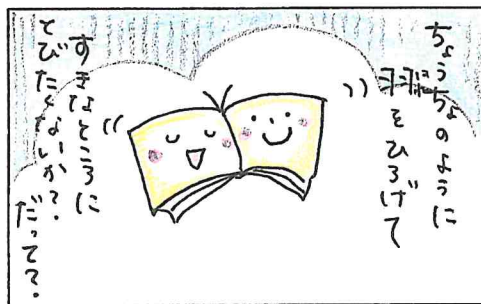
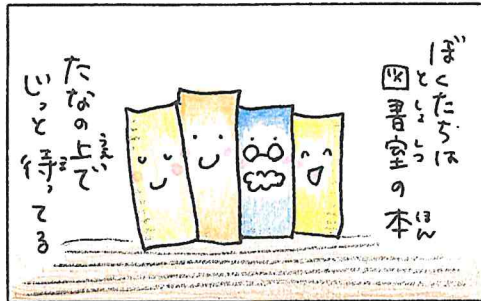
ほけんしつ

小田小学校の火田には、ほんといちごが育っています。いちごの葉の下には、やさしいわらやかれ草のペントがいてあります。22日(水)は初めての収穫。わらっているのびのびの果物たち、どうですか。さて、何でしょうか...?

からだを清いつに保とう
5月保健目標

5月に入学を迎えます。
運動会練習が始まり、たくさん汗をかき季節にはまります。
からだを清いつに... どうしたらいいかな。

ビタミン0 Book!



小田小学校 保健だより

のびのび

第5号 令和8年5月



どうしてからだを清いつに保った方がいいの?

- ① お肌をおどす (Moisturize skin)
- ② 体の汚れを落とす (Remove body dirt)
- ③ 感染症を防ぐ (Prevent infection)
- ④ 気持ちいい (Feel good)

5月のけんこうしんさん 全員受けます。

- 5月11日(月) 1時15分から 内科不食言
- 5月14日(木) 1時30分から 歯科不食言

給食のあと、ていねいに歯みがきしましょう。

きりとりせん???

「まけんだまり」にはとぎどき「きりとりせん」が登場します。

書きたいときには、きりとり「まけん」にもとぎてください。おうちの方のプリントも活用してください。

コーラスワーク

元気いはいくすために (じがけたこと 教えてください)

お名前 ()

運動会練習がはじまります

小田小学校
保健だより

みんなであつに みんながきらめく



5月23日(土)
小田小学校 大運動会が
開かれます。みんな一人
ひとりが力いっぱいがんばる
を おうちの人や せいの
方に みせましょう。
みんなが きらめく★ できるは
運動会に するために...

ぐっすり睡眠

しっかり休んで
体のつかれを
とりましょう。

しっかり鼻うがひ

汗をたくさんかき
ます。おみそしるなど
塩分が入っている
ものが たくさん
あります。

水分ほ給

のどが
かわく
かまく
まめに、水分
とりましょう。

ビタミン0



汗はきタオル タオルを1枚もってきましょう。汗をかいたら すぐにおきまわす。
5月11日(月)に おうちの方あての お便りを配ります。いっしょに読んでください。

熱中症 初夏を迎え 暑さがはじまる季節です。

体温を下げる (汗をかいて、体の熱がにげる)

体温を上げる (汗をかいて、体の熱がにげる)

人の体は体温を一定に保つ 仕組みがあります。しかし、こまめに水分を補うと、このシーソーのバランスがくずれてしまいます。



体の中に熱がこもることを **熱中症(ねつちゅうじょう)** といいます。

小田小学校では、「環境改善の熱中症予防対策情報シート」を毎日確認し、「熱中症モニター計」をつけて、安全に環境づくりに取り組んでいます。

のびのびのお返事 がんばらなくてもいいよに がんばってのこと...

毎日、外であそぶこと

あそぶことを 楽しんで やること

お返事ありがとう♡ 楽しかったよ。

お返事ありがとうございます!

土曜日のあそびレシビ

鼻うがひで塩分をとるための工夫をぜひご紹介してください♡

お返前()

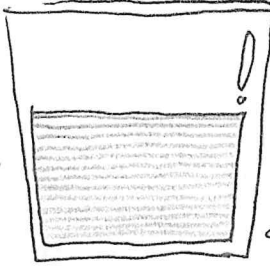
のびのび

第 8 号
令和 8 年 5 月

あと半分
はんぶん



ここには
トマテジュース
あと半分も
ある...



大分
オシロイジュース
もう半分
ない...

もう半分
はんぶん

ビタミン0 祝



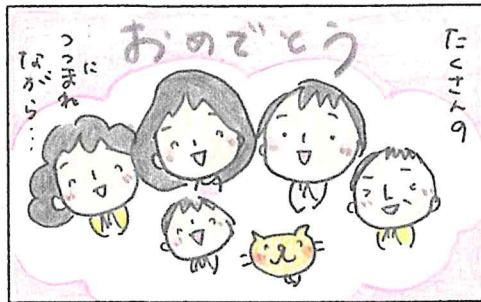
ぼくは
こうまわに

あらふしぎ。同じ半分でもずいぶん
見方がちがいます。そしてほかの見え方
考え方ができるかよ...?

もう半分
はんぶん



あと半分も残ってる。
大分はおやつといっしょに
味わってのもう!



おめでとう

たかさんの

あと半分
はんぶん



がんばってもう半分も
のんびり
のんびりがんばれる!

ふたりとも(ニコリ♡)
少し見方をかえる
ことでえがおに
なれます。

ついに半分ののみそを例りにしてみました。

リ、ア、レ、ミ、ン、グ、いいま。ことばも同じように見方・考え方を決ま。ちがって見方をかえてみるじ...



フレフレ

ハロウガンニヨからせ

わがまま

自分
いいよ

あこり
ほい

情熱
だうき

している

静かに
考えて

静かに
考えて



ほけんしつにはカエルのリフレミングカードが
あります。いつでもひっくりかえしに楽しんでください。



あいごと

ああそく
てららね。

ほけんしつ
二十三日ぶじに
運動会が開催でき
ました。準備から
当日の運営は皆
まてご協力ありがとう
ございました。
小田小の子どもたち
「スひとり」が「きらめく」
すばらしい運動会だ
した。私は児童会から
子どもたちの「中そ
みてました。てきもの
ことも精一杯がんば
る。みんなをありがとう
満かんことば...これも
小田小の子のすばらし
さを感じた。感謝
申し上げます。

運、動、会、が、ん、ぼ、う、た、こと、う、れ、し、か、た、こと、
い、ろ、い、ろ、な、お、し、え、て、く、だ、さ、い、

お告知

6月の保健目標

歯を大切にしよう

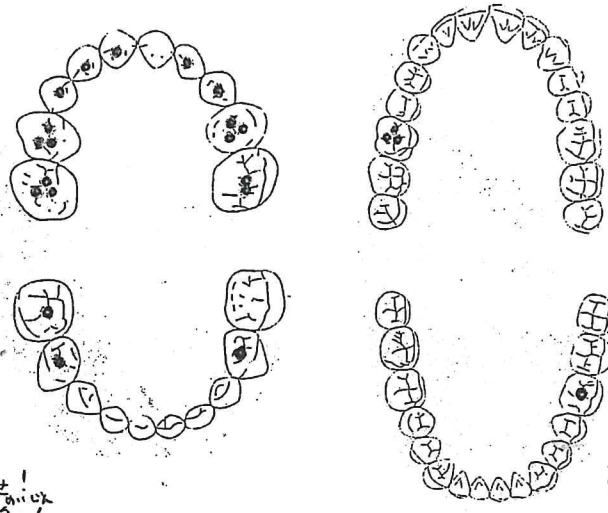
6月4日は「むしご予防デー」。
今月は「ほ」について考えていきましょう。

小田小学校
保健だより



乳歯(子どもの歯)

永久歯(大人の歯)



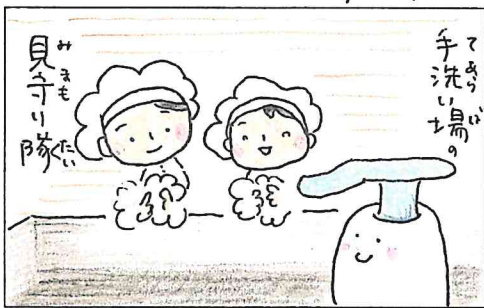
今年(今年)の
歯検(歯検)の
結果(結果)から

かかっているむしごは、むしごになつたことある歯。

のびのび

第9号
令和8年6月

ビタミン0



上の歯の方が

むしごがだいね...

ひみじ

だえき (たが)

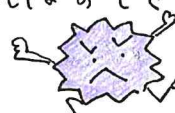
だえきの働き

① 食後のあと、歯垢(歯垢)は、口のなかで中絶(中絶)する。

② 食べもののかき、細菌(細菌)を洗い流す。

③ だえきの中のカルシウムが、歯にこめられて、強い歯にする。

むしごのてき方



食べもののかき「ニュータンス菌」がたべて歯をつくり出す。この歯で歯の表面がとけてしまい、むしごになりやすくなる。

だえきの働き①②③は、どれもむしごを防いでいます。

上の歯と下の歯とでは、どちらが「だえき」がたまりやすいかというと... 下の歯!

だから上の歯の方がむしごになりやすいのです。



学校保健安全委員会

保護者のみなさまへ
ご案内

6月25日(木) 14:15~15:00

給食試食会、授業参観の後、体育館で開催します。今年は赤石班(たてわり班)のみなさんで3色を、たてわり班を考へてみます。

ぜひお子さまの班のアドバイザーとしてご参加ください。おうちに帰ってから、ご家族で話し合ってください。ありがとうございます。

運動会

思い出... 保健だよりを通じて...

2日勝ちました!

おうえんだん、今年で一番がんばった!

リレー1位、うれしかった!

まわりで負けたら、たてわり班が「オーエス」を言ってくれた!

ありがとうございました。

すこやかチェック

6月(7日(水) ~ 21日(日))

小田小学校 保健だより

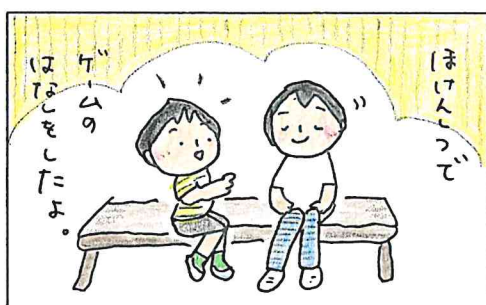


梅雨に入り、雨が多い季節をむかえています。
 田畑にとっては恵みの雨。図書館の前には、梅雨にぴったりの本が並んでいます。
 さて、今年も小田中学校のテスト週間に合わせて「すこやかチェック」に取り組みます。

のびのび

第10号
 令和8年6月

ビタミン0



すこやかな一日をすごすために
 *おうちの人といっしょに話し合ってみましょう!

学校に行く日	お休みの日
学校に行く前	お休みの前
起きる時刻	時 分
寝る時刻	時 分
メディアを使う時間	時間 分以内
メディアを使う場所	時間 分以内
メディアを使う場合(状況)	

① 小田中学校区 メディアコントロール 3つのやくそく
 1 メディアの使用について、おうちの人とルールを決めましょう
 2 メディアの使用は、ねる1時間前までにしましょう
 3 学習以外のメディアの使用時間は、1日2時間までにしましょう

① おうちの人といっしょにできる日取りやXboxの使い方のルールを話し合います。

Plan (プラン)

② 毎日、おうちの人といっしょに「取り組んで」みましょう。D (Do)

③ 1年間に6回、すこやかチェックで、おうちの人といっしょに「チェック」してみましょう。C (Check)

④ 「がんばったこと、もと」を「Action」(アクション)として「いいこと」を付けていきます。すこやかチェックの「いいこと」を、おうちの人といっしょに「家族みんなで」お話しをしましょう。A (Action)

第1回 すこやかチェック 歯みがき名人になろう!

*おきた時刻、寝た時刻を書きましょう。
 *おはなを食べたら、かんたんに食べたものを書きましょう。
 (例:おにぎり、チョコパン、サラダ、ココアなど)

6月	17	18	19	20	21
おきた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
おはなを食べましたか?					
メディアの約束を守りましたか?					
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝のはみがき					
昼のはみがき					
夜のはみがき					
*ひとこと感想を書きましょう。					
おうちの人から(工夫したことや褒められたこと等あれば記入してください)					

保護者のみなさまへ
 今年度もすこやかチェックのご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

きりりせん

お読みください。

「すこやか」の7人組のつくりのために心がけています!

お読みください