

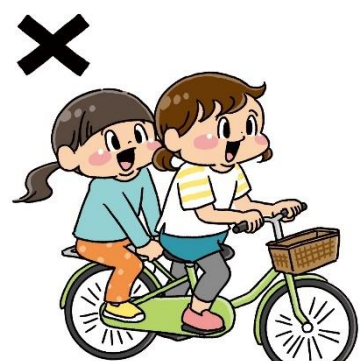
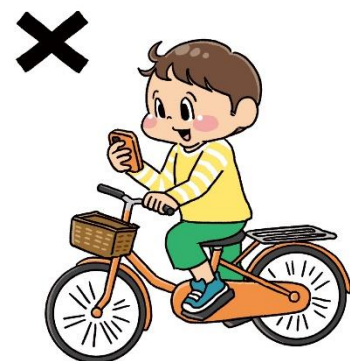


令和8年9月1日
芝山西小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

夏休みが終わりましたね。夏休みは、たくさんの思い出を作ることができたでしょうか。夏休み中は生活リズムが変わりやすく、知らないうちに寝る時間や起きる時間が遅くなっていることがあります。学校生活を元気にスタートするために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう。また、十分な睡眠は体や心の疲れを回復させ、元気に学校生活を送るための大切な力になります。9月になっても、暑さが続きます。熱中症は夏休みが終わってからも油断できません。こまめな水分補給や適度な休息を心がけ、体調の変化にも気をつけながら過ごしましょう。



下のイラストを見て、何が危険か
ともだちと友達とを考えてみよう！



9月の保健関係行事予定

日にち	内容	学年	準備・お知らせなど
2日(水)	発育測定	4組・4・5・6年生	体操服を持ってきましたしょう。
3日(木)	発育測定	1・2・3年生	体操服を持ってきましたしょう。
29日(火)	歯科健康相談 保健指導	2・3・6年生	*下の部分を確認しましょう。

【発育測定について】

発育測定の後、健康カードを返します。

【1・4年生】心電図検査の結果を記入しました。

【3・6年生】色覚検査を受けた人には、「色覚検査済」を記入しました。

【歯科健康相談について】

2・3・6年生は、会場に自分の歯ブラシとハンカチを、巾着袋に入れて持ってきてください。
(歯みがき指導の対象になった人だけ使います。)

歯並びは人によって違います。みがき方のくせもあります。ていねいにみがいていても、うまくみがけていない歯があることもあります。歯医者先生がみて「その子の歯にあった歯みがきのしかたを教えてあげたら、もっと上手にみがけるようになる」と思った人に声をかけますので、歯ブラシの先生と練習しましょう。

歯みがき週間 9月24日(木)～10月2日(金)まで

みなさん、給食の後に歯みがきをしていると思います。みがき終わったあとは、歯がツルツルしていますか。歯みがき週間のはきは、「特にていねいにみがくところ」を決めてみがきましょう。(自分がよくみがけていないと思うところにとるとよいですね。)歯をみがいたら歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。

※注意※ けが防止のため、歯ブラシは巾着袋に入れて持ち歩きましょう。

・・・歯をみがくときに、飛沫が飛びちらないようにすることが大切です・・・

- ◇ 友達とくっつかないで、歯みがきをする。
- ◇ 飛沫が飛びちらないように注意しながら、歯ブラシを小さく動かす(大きく動かさない)
- ◇ 歯みがきをしながら動き回らない。
- ◇ 口をゆすぐときは、勢いよく吐き出さない。流しに顔を近づけて、そっと出す