

ほけんだより

北区立豊川小学校
ほけんだより 9月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

年々気温が上がって過ごしにくくなってきた日本の夏、どのように過ごされましたか。長いと思っていた夏休みも終わってしまいましたが、この夏休みで子供たちの成長した姿を見られることを楽しみにしています。

学校が始まって、残暑で気温の高い日が続くと考えられます。学校でも、子供たちが熱中症にならないように気を付けていきたいと考えていますが、反対に冷房で体が冷え切ってしまうことも心配です。同じ教室の中でも冷房がよく効くところと、そうでないところがありますので、寒さ対策として、お子さんが羽織れるものを1枚持たせてください。

また、気温が高い場所では冷たいものでも構いませんが、涼しい場所では温かい飲み物を飲んだり、夜は温かいお風呂にゆっくり入ったりするなど、体温調節をしながら残暑を元気に過ごす工夫をしてみてください。



保健行事予定 <9月>

2日(火)	発育測定(6年・4くみ)
3日(水)	発育測定(2年)
4日(木)	発育測定(1年)
5日(金)	発育測定(4年・5-3)
8日(月)	発育測定(3年)
9日(火)	発育測定(5-1・5-2) 側弯健診(5年・内科健診抽出者その他)
22日(月)	色覚検査(4年・その他)

今月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

夏休みの間は、『早寝・早起き・朝ごはん』はできていましたか？授業があるときと同じ生活はできなかった人も、中にはいるのではないのでしょうか。

大人は仕事などもあり、いつもの時間に合わせることもできますが、子供は起床時間を考えた生活ができていない子もいることと思います。

少しずつでも、生活リズムを戻せるように、日々の生活の中でお声掛け等お願いいたします。

※体育着を忘れずに持たせてください。

※発育測定後の結果は【発育のようす】をご家庭に配布しますので、お子さんと一緒に成長を確かめてください。

※22日(月)の色覚検査は4年生が対象ですが、ご希望がありましたら受けられますので、保健室にご連絡ください。

生活リズムを見直そう！

夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活ふりかえりカードを9月1日(月)に配布します。9月1日(月)～10日(水)まで、お子さんの生活の状態をチェックするカードです。

朝は何時に起きれば学校に間に合うか、そのためには何時に寝れば良いかなどご家庭で話し合ってみてください。また、朝ごはんをしっかり食べて排便をするなど、お子さんが自分で元気に学校に行けるようお声掛けをお願いいたします。

生活振り返りカードは、11日(木)に学校に提出させてください。

6月の【はみがきカレンダー】ご協力ありがとうございました

<1年生>

- ・もうちょっと頑張って歯みがきする。
- ・赤くてびっくりした。
- ・みがけてないところが分かって凄い。
- ・楽しかったので、またやりたい。

<2年生>

- ・カラーテスターは面白かったし楽しかったから、またやりたい。
- ・苦かったけど、色がなくなったときは、スッキリした。

<3年生>

- ・赤くなったところをちゃんとみがきたい。
- ・歯みがきで気を付けるところが分かる。
- ・自分が思っている以上にみがき残しが多い。

<4年生>

- ・自分の歯の歯みがき方を振り返るいいチャンスになった。
- ・赤いところが多かった。
- ・みがき残しが少なかったから、これからちゃんと歯みがきしたい。

<5年生>

- ・たまに家でもカラーテスターを使っている。
- ・カラーテスターを買って練習したい。
- ・もっと気を付けてみがこうと思った。

<6年生>

- ・みがけているところと、みがけていないところがわかった。
- ・1年の時と比べるとすごく上手になっていた。

<4くみ>

- ・楽しかった。
- ・みがき残しがないように頑張る。

<保護者より>

- ・赤くなったところが多かったので、仕上げみがきを時々⇒毎日しようと思った、
- ・仕上げみがきを見直す。
- ・日常的に仕上げ磨きをしていなかったなので、今後習慣化していきたい。
- ・テスターを時々使うと良いと思った。
- ・定期的に使いたい。
- ・子供がみがき残しに気づけて、楽しみながら歯みがきできた。「こんなにピンク」「歯みがきって凄い」と言って、今まで以上に興味を持ち、考えながら歯みがきができるようになりそう。
- ・思った以上にみがき残しがあり、仕上げみがきの重要性を感じた。
- ・前回よりみがき残しが少なくて成長を感じた。
- ・視覚的に分かって良かった。
- ・目で見て汚れを落とすと分かりやすいので、家でもたまに使おうと思った。
- ・みがけていない部分がよくわかり、みがき方を考えて歯をみがく良い機会になった。
- ・子供の歯みがきの雑さを改めて認識した。カラーテストを定期的にやりたい。
- ・歯の歯みがき方に対する気付きが出来、良いと思う。
- ・もっとコンスタンスに行ってほしい。
- ・最近ひとりではみがいていたが、コミュニケーションとしても仕上げみがきを大切にする。
- ・歯が抜けたり生え替わったり、みがきにくいところが赤くなっていた。
- ・たまに家でもカラーテスターを使っている。
- ・仕上げみがきの重要性を感じた。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
ほけんしつまえ
けいじばん
答えは保健室前の掲示板にあります