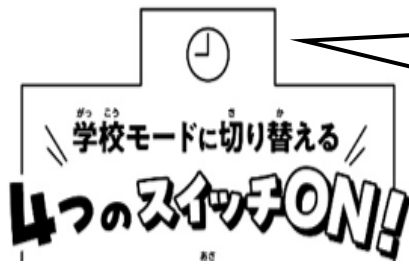


ほけんだより



大田区立東蒲小学校
保健室
令和8年9月1日

夏休みは充実していましたか？暑い日が続きましたが、休み明けの体調はどうでしょうか。さて、2学期が始まります。学校行事も多く少し長めの2学期ですが、元気いっぱい過ごしましょう。まずは、学校モードに切り替えるところから始めましょう。



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。

夏休みに生活リズムがみだれた人は…

【早ね・早起き+4つのスイッチ】を、

意識してみよう!!

あさ		よる	
 スイッチ 1 朝日をあびる	 スイッチ 2 朝ごはんを食べる	 スイッチ 3 湯ぶねにつかる	 スイッチ 4 寝る前にスマホをみない

9月9日は救急の日

もしも、『痛い!』と、感じなければ…
どうなるのかな?!



ケガをしたとき、『痛い!』と感じますよね。『痛み』は、つらいものなので感じなければいいのに…と思ったことはありませんか？でも、もし、転んでひざをすりむいたときに『痛み』を感じなければ、手当てがおくれて傷口にばい菌が入り、悪化してしまう危険があります。また、熱いものをさわってしまったときに『痛み』を感じなければ、さわり続けてしまいひどいやけどになってしまいます。『痛み』は、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。『痛み』は、悪者ではなく自分の心や体を守ってくれる強い味方であるということです。なるほど…、と感じてくれたらと思います。





保護者の皆様へ



◎2学期 健康診断の予定◎

日 程	検診内容	対象者	備 考
9月 3日(木)	身体計測	6年	・体育着で計測します。 ・頭の上で髪を結わないようにご注意ください。 ・計測後、ご家庭へけんこうカードでお知らせします。 サイン後ご返却をお願いします。
9月 4日(金)	身体計測	5年	
9月 7日(月)	身体計測	4年	
9月 8日(火)	身体計測	3年	
9月 9日(水)	身体計測	2年	
9月10日(木)	身体計測	1年	
10月 6日(火)	秋の歯科検診	全学年	登校前に、歯磨きをしてきてください。
11月17日(火)	色覚検査	4年生希望者	実施方法等は、保護者あて通知でお知らせします。
12月15日(火)	モアレ検診	5年生希望者	実施方法等は、保護者あて通知でお知らせします。

◎令和8年度学校保健委員会◎

日時:令和8年9月17日(木)13:45~14:45

場所:東蒲小学校 第一学習室

内容:学校保健について、体力について、食育について、各学校医先生よりご講和

学校歯科校医・倉澤郁男先生より

『一生モノの歯を守る・小学生期に知っておきたいお口の健康と成長の秘密』についてご講和

参加希望:後日、保護者通知いたします。

◎体育・健康教育授業地区公開講座◎

日時:令和8年9月19日(土)

場所:東蒲小学校校 体育館

テーマ:性教育講演会

こどもと語り合うための命の話・性の話どう伝える?

講師:en 代表 高野しのぶ先生(助産師)

時間:1校時 8:45~ 9:30 1・3年生

2校時 9:35~10:20 2年生

3校時 10:40~11:25 4・5年生

4校時 11:30~13:00 保護者・地域

5校時 13:15~14:00 6年生

*参観はどの学年もできます。事前アンケートにも、ご協力ください。

その他:後日、保護者通知いたします。事前アンケートに、ご協力ください。

