

ほけんだより

9月



令和7年 9月 1日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
養護教諭 岡部 茂男
満永明日香

夏休み明けの学校生活が始まりました。夏休みは、遅い時間に寝たり、涼しいところで一日中過ごしたりと、いつもとは違う過ごし方をしていた人も多いのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると、疲れがたまり、体だけでなく心も不調になりやすくなります。少しずつ生活リズムを整えて、厳しい暑さが続く9月も、心身ともに元気に過ごしてほしいと思います。

9月の保健行事

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
			発育測定（1年）	発育測定（2年）
8日	9日	10日	11日	12日
発育測定 （3年1～3組）	発育測定 （3年4・5組、4年）	発育測定（5年）	発育測定（6年）	

:

29日	30日
	宿泊前内科検診（6年）

●けんこうカード押印・提出のお願いです

健康診断の結果について「けんこうカード」への押印・ご提出ありがとうございました。

9月に発育測定を行います。実施後は結果を「けんこうカード」にて配布させていただきますので、ご確認をお願いします。併せて、右ページの保護者印欄にご捺印またはサインをいただき、担任まで提出をお願いします。

学年	月	4	5	6	7	9
	項目					
1	身長 (cm)					117.5
	体重 (kg)					21.8
	保護者印					

●宿泊前内科検診（6年）

- ・ 宿泊行事の前に学校医による内科検診を行い、健康状態の確認を行います。
- ・ 宿泊行事に参加するには、宿泊前内科検診を受けていることと、体調が安定していることが必要です。
- ・ 宿泊前内科検診も宿泊行事の一環ですので、都合による欠席がないようにお願いします。

◎体調不良で宿泊前に内科検診を受けられなかった場合

- ・ かかりつけ医に宿泊行事の参加の可否や配慮事項について、相談してください。
- ・ 参加可の場合は、「健康観察カード」の空欄に、その旨を記載して、移動教室当日に担任へご提出ください。

おうちのひとと一緒に読みましょう

～正しい歯のみがき方～

7月に、学校歯科医の山崎先生と歯科衛生士さんが、4年生に歯のみがき方を教えに来て下さいました。きちんと歯をみがいているつもりでも、よごれがたまっていたり、むし歯になっていたことがあります。健康な歯でいるためには「正しい歯のみがき方」がとても大切です。

そこで、教えてもらった、よごれがたまりやすいところ・正しい歯のみがき方を、みなさんに紹介します。

☆歯のよごれがたまりやすいところ



● 奥歯

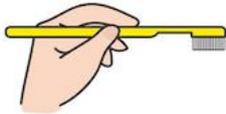


歯のよごれには
しこう「歯垢」という名前
があるよ

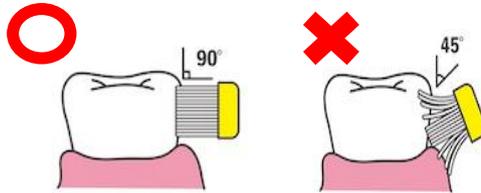


☆あなたはできている？正しい歯のみがき方

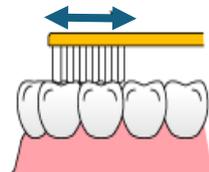
① 歯ブラシはえんぴつの持ち方



② まっすぐ歯にあてる



③ 小さく動かしてみがく



みなさんは、正しい歯のみがき方でみがけていましたか？

むし歯にならない健康な歯でいるために、ぜひ3つのポイントを意識しながら歯をみがいてみましょう！

～生活リズムを整えよう～

夏休み明け、朝起きるのが大変、なんだかボーっとして元気がでない…。そんな時は、生活リズムが乱れているのかもしれません。規則正しい生活で、夏休みモードから学校モードに、少しずつ切り替えていきましょう。



毎日朝ごはんを食べよう



早く寝よう
9～12時間寝られるといいね



タブレットなどは、寝る1時間前には使うのをやめよう