

ほけんだよい

令和8年6月22日
燕市立燕東小学校
保健室



1学期も残すところ1か月となりました。学校では、熱中症対策として「暑さ指数」を計測しながら、休み時間の過ごし方を決定しています。朝から強い日差しの日も増えてきました。ぜひ、帽子をかぶり水筒を持たせていただけますようお願いいたします。

明日から「げんきアップ週間（1回目）」の取組が始まります！

1 期間：6月23日（火）～6月29日（月）の1週間

2 「早寝・早起き・お家のルールを守る」の3項目、○1個で20点 140点満点

3 最終提出日：6月30日（火）

期間中、毎日カードを持たせてください。ねばり強く頑張れるように、学校でもほめたり励ましたりしながら取り組みたいと思います。

各学級で事前指導を行い、4年生以上は就寝・起床の目標時刻を記入しました。自分の生活を振り返り「実現可能な時刻」を設定しようとアドバイスを行いました。

5・6年生は「これから改善したいことや、よりよくしたいこと」「お家のルール」（テレビやゲームなどメディアコントロールについてのルール）も記入しました。

※保護者の方と相談し最終決定します。「具体的なお家のルール」になるようにアドバイスをお願いします。

※最後の「おうちの方から一言」には、頑張りをほめたり、今後に期待を込めたり、お子さんへの励ましのメッセージをお願いします。

カードに×がついてもあきらめず、明日は気持ちよく起きられるようにがんばるぞ。



読書週間に合わせて、本を読む時間をつくろう。



ゲームやテレビ以外に、上手な時間の使い方はないかなあ。

7月1日(水)に1・2・4年生は 歯垢の染め出しをして、歯磨きの学習をします！

【お願い】

本日「歯みがき教室事前調査」（歯垢染め出し剤の使用希望調査）を配付しました。

→回答×切：6月25日（木）までに全児童について回答をお願いします。

（今回歯みがき指導を実施しない、3・5・6年生も全員回答してください。）

1・2・4年生は、歯科衛生士の皆さんを講師に迎え、歯磨きの学習をします。
歯垢の染め出しをして歯磨きの練習をする予定です。（3・5・6年生は秋に実施予定）
そこで歯垢染め出し剤の使用希望について、本日「歯みがき教室事前調査」を配付しました。今回全児童について6月25日（木）までに回答してください。

「希望しない」場合は、歯垢染め出し剤を使用せずに歯みがき指導を行います。

また、次のような物が必要となりますので、ご家庭でご用意ください。

【用意するもの】

- ① フェイスタオル
- ② 洗濯ばさみ又はクリップ1個
- ③ 手鏡



洋服が汚れないように。



磨き残しは
どこかな、
鏡を見て確かめます。

（手鏡の用意が難しい場合は、学校にある鏡を使用できますので担任までお知らせください。）

水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意を！

消費者庁ホームページ「Vo l. 635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」より

水分補給が欠かせない時期が続いています。子どもが水筒を持ち歩く際、転倒したときに首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。子どもは転倒しやすい、転倒する際に反射的に手をつくといった動作がとりにくい等の特徴があります。また、子どもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。



学校では次のように対応していきます。

すいとう も ある かた 水筒の持ち歩き方について

- ① 登下校時は途中で水分補給が必要な場合に備え、肩から水筒を下げているため、絶対に走らない。
- ② 体育の時間は、活動する場所まで水筒を持参し、職員の指示で活動する場所の近くに水筒を置いて活動する。
- ③ 休み時間も活動する場所まで水筒を持参し、近くの安全な場所に水筒を置いて活動する。

