

ほけんだより 9月

No. 8 / 令和7年 9月 8日 燕市立小池 小学校 保健室



夏休みが終わり、約2週間が経ちます。夏休みモードから、学校モードに切り替わったでしょうか。2学期は、全校遠足やマラソン記録会、文化祭等の行事が盛りだくさんです。元気な心と体で、色々なことにチャレンジできるとよいですね。

○ 9月の保健目標① 体をきたえよう



9月26日(金)は全校遠足です。往復10km以上を歩くので、今から少しずつ体力をつけて、楽しく歩けるようにしましょう!!



体をきたえる前に、「しっかり食べる」と「ぐっすり眠る」の、体の準備をしましょう。けがの予防にもなります。

準備ができれば、できることから始めましょう。おすすめは、休み時間に体育館やグラウンドで遊ぶこと。体育館が使える日は、みんなで遊びましょう!



楽しく
きたえよう!

○ 9月11日(木)~12日(金)は、身体測定です

身体測定は、自分のからだの成長を確かめるチャンス! しっかり準備をして臨みましょう。

	11日(木)	保健指導の内容	12日(金)	保健指導の内容
2時間目	6年月組	睡眠とメディア	2年月組	「ごろごろ大好き」(メディア)
3時間目	1年月組	「めざましさん旅に出る」(睡眠)	4年月組	マイスケジュール(生活リズム)
4時間目	3年月組	「フクロウ先生の授業」(生活リズム)	5年月組	バランスのとれた生活

★ 服そう 体操着の半そで、短パン
はだし



わすれないでね!

★ 気を付けること

- ① 髪の毛が長い人は、まげや髪かざりが頭の真上や後ろにこないようにする。
- ② 前の日は、お風呂に入ってせいけつにしておく。
- ③ 手足の爪を切っておく。



○ 9月18日(木)は、歯みがき教室です



全学年を対象に、新潟県歯科衛生士会の歯科衛生士さんから、歯と口の健康について保健指導をしていただきます。今のみがき方でしっかりと汚れが落とせているか、確かめてみましょう。

★時間

2時間目	1年つき組	5年月組	6年月組
3時間目	2年月組	3年月組	4年月組



当日は、学習参観日だよ。
お家の人と一緒に、歯や口をチェックしよう！

★持ち物

- 全員 ①歯ブラシ、コップ ②鏡（大きめ、スタンド式がよい）
③ティッシュかハンカチ
1～5年生は④⑤も用意 ④ フェイスタオル ⑤ 洗濯ばさみ

9/17(水)までに用意しよう！

【お家の方へ】

- 1～5年生は、染め出し後に、ぜひお子さんの歯の様子を見てください。歯垢の染め出しは、2年生は、授業の前半に行います。それ以外の学年は、染め出しは、授業の後半に行います。
- 6年生は、歯垢の染め出しは行いませんが、代わりにデンタルフロスの実習を行います。

歯垢染出剤希望調査への回答はお済みでしょうか？

まだの方は、
こちらから→



tetoruでの欠席連絡について ～大切です～

欠席の連絡

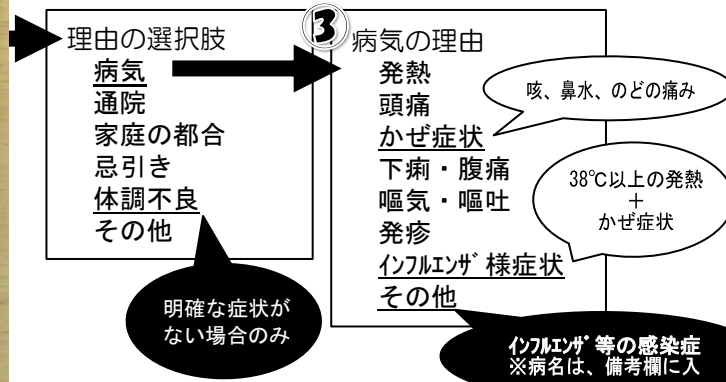


- ① 日付を選択
- ② 欠席の理由を選択

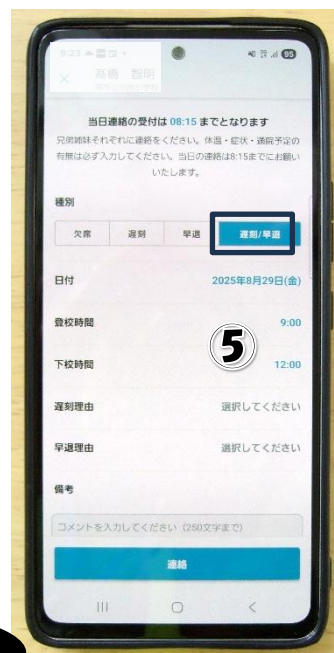
POINT

- ・具合が悪い時は、「病気」を選ぶ。
- ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症の時は、「病気」を選び、理由は「その他」を選ぶ。
病名は、備考欄に入力する。

- ③ 病気の場合は、理由を選択
- ④ 備考欄に、朝の体温・③で選んだもの以外の症状・通院状況（受診予定、受診済み等）を入力



遅刻・早退の連絡



- ⑤ 遅刻や早退の場合は、登校時刻や下校時刻も選ぶ。