

# ほけんだより 9月

No. 9 / 令和6年 9月 3日 燕市立小池 小学校 保健室



夏休みが終わり、1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りましたか。2学期は、全校登山やマラソン記録会、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12日(木)～13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。

	12日(木)	保健指導の内容	13日(金)	保健指導の内容
1時間目	6年花組	心の発達とメディア		
2時間目	6年月組	心の発達とメディア	3年月組	ごろごろ大好き(メディア)
3時間目	1年月組	プライベートゾーン	4年月組	マイスケジュール
4時間目	2年月組	プライベートゾーン	5年月組	メディアと睡眠

- ★ 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。



### ～1、2年生のお家の方へ～

身体測定の時間に、プライベートゾーンについての指導を行います。

この学習は、生命の安全教育の一環として、自分や友だちの体を大切にしようとする意識をもつことを目標に行います。学習後には、保護者向けの配付資料をお配りしますので、ご家庭でもお子さんと話してみてください。

また、心配なこと等がありましたら、いつでも学級担任または養護教諭にお知らせください。

健康のこと、一緒に学んでいこう!



# ○ 9月19日(木)は、歯みがき教室です

1、2、3、4、6年生を対象に、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。



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



歯垢染色剤希望調査への回答はお済みでしょうか？  
まだの方は、  
コチラから→



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

当日は、学習参観日です。お家の人と一緒に、歯や口をチェックをしましょう！

# ○ 9月の保健目標① 体をきたえよう

9月24日(火)は全校登山です。せっかく登るなら、今から少しずつ体力をつけて、去年よりも、楽しく楽しく登山をしませんか？



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！

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。



楽しくきたえよう！

## ■ 休み時間の過ごし方が変わります ~熱中症予防~

7月から、休み時間に遊べる場所を、玄関前と教務室前に掲示しています。この8月に、燕市教育委員会から「熱中症防止対策」について、改めて通知が出されました。それに伴い、小池小学校での休み時間の過ごし方を変更します。ご承知おきください。

【今まで】

【9月6日(金)から】

WBGT	あつさ指数	体育館での遊び	グラウンドでの遊び	WBGT	あつさ指数	体育館での遊び	グラウンドでの遊び
31℃~	危険	×	×	31℃~	危険	×	×
28~30℃	厳重警戒	△	×	28~30℃	厳重警戒	○	△
25~27℃	警戒	○	○	25~27℃	警戒	○	○
21~24℃	注意	○	○	21~24℃	注意	○	○
~20℃	ほほ安全	○	○	~20℃	ほほ安全	○	○

○ だけど  
油断しないで  
帽子と水筒  
命綱  
めっちゃ暑い！

【○：あそべます △：あそべますが、10分おきに水をのみます ×：あそべません】