

ほけんだより 9月

江戸川区立篠崎第二小学校
令和 8年度 9月号
校 長 高橋 宏幸
養 護 教 諭

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、ゆっくり休むことができましたか。花火やお祭り、水遊びなど、夏ならではの思い出もたくさんつくれましたか。私も、海やプールに行っておで遊んだり、ラフティングをしたりと、夏の思い出をたくさんつくりました。みなさんの夏の思い出もぜひ聞かせてください。

さて、夏休み明けは、学校のリズムを思い出すまで心身ともに疲れが出やすくなります。最初から全力で頑張ろうとしなくてもいいのです。自分が今できていることを認めながら、徐々に学校のリズムに慣らしていきましょう。2学期も皆さんが笑顔で元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思ひます。



「夏休み明け！まいにちげんきチェックカード」で

生活習慣を振り返りましょう。

夏休みが終わりましたが、皆さんの生活リズムは乱れていないでしょうか？生活リズムが乱れると、学習や運動に集中できなかつたり、体調を崩しやすくなつたりします。そこで「夏休み明け！まいにちげんきチェックカード」を使い、9月1日～7日の1週間、規則正しい生活を目指してカードにチェックをしていきましょう。



チェックカードの提出〆切日は、9月10日（木）です。

☆平日は、学校で記入をします。休日は、ご家庭で記入をします。

☆生活習慣を整えるためには、家庭での支援や声掛けがとても重要です。チェックカード終了時には、ご家庭でお子様の生活習慣を振り返る時間をつくり、保護者の方も保護者確認サイン箇所にサインを書いてください。保護者の確認欄は、チェックカードの表面の右下にあります。特に夏休み明けは、睡眠のリズムが崩れている児童が目立ちます。睡眠時間を確保できるよう、それまでの時間の使い方について、ご家庭でも一緒に考えてみてください。

2学期も子供たちが元気に登校できますよう、学校と家庭で協力し合い、子供たちを見守っていきたくと思ひます。

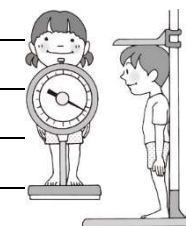
ご家庭で困っていることがありましたら、学校までお知らせください。

引き続きお子さんに対する健康管理へのご理解とご協力を
どうぞよろしくお願いいたします。



【9月の保健行事】

日にち	保健行事
1日（火）	まいにちげんきチェックカード開始
2日（水）	発育測定（6年）
3日（木）	発育測定（5年）
4日（金）	発育測定（4年）
7日（月）	発育測定（3年） まいにちげんきチェックカード終了
8日（火）	発育測定（2年）
9日（水）	発育測定（1年）
10日（木）	まいにちげんきチェックカード提出〆切
15日（火）	1年生 フッ化物洗口開始（火曜1組、木曜2組）
25日（金）	13：00～ 6年生日光移動教室事前健診



① 発育測定について

服装は体育着です。身長を測るので髪の毛の結ぶ位置も注意してください。

時間割の都合で日程が変更になる場合があります。詳しい日程は学年だより等でご確認ください。

発育測定終了後、お子様の身長体重を記した『発育のようす』を配布します。ご家庭でお子様の成長をご確認ください。

② 9月25日（金）13：00～ 6年生 日光移動教室事前健診

6年生の移動教室直前の健康状態を学校医に診ていただく健診です。事前健診を受けられなかった児童は、原則移動教室への参加ができません。必ず参加するようご配慮ください。

健診当日は、健康の記録を記入した健康カード（しおり）を持参させてください。



～フッ化物洗口について～

1年生は、9月15日（火）からフッ化物洗口が始まります。7月に回収した同意書に「希望する」で提出した児童が対象となります。1組が火曜日、2組が木曜日で、給食後の歯みがきの後に実施します。

フッ化物洗口で必要なものは、コップのみとなりますが、給食後の歯みがきで使っているものと同じもので構いません。ご協力よろしくお願いいたします。

～子ども睡眠健診について～

毎年実施している子ども睡眠健診ですが、今年度は12月に実施予定です。希望者のみの健診になります。1週間、時計のような機械を腕に付けて、睡眠日誌を記録することで、ひとりひとりの睡眠に関するフィードバックレポートが作成されます。睡眠に悩んでいるお子さんは、ぜひ参加してみてください。日程が近づきましたら、詳しい内容や方法をお伝えします。

