

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
江戸川区立平井小学校

1カ月以上あった長い夏休みが、あっという間に終わってしまいました。2学期は、運動会や100周年記念式典など行事がたくさんあります。大きなけがや体調不良なく、全員が2学期を元気に楽しく駆け抜けていってほしいと思います。



9月の保健目標 生活リズムをととのえよう

夏休み明けは、学校があったときの生活リズムにうまく戻れず、寝不足からの頭痛や、朝ごはんを食べずに登校し吐き気を訴える児童が多くいます。また、不規則な生活リズムは、免疫が弱くなり、風邪を引きやすくなる等、体調が悪くなる大きな原因の1つです。発育測定の前に生活習慣についての保健指導を実施し、自分の夏休みの生活を思い出し、学校が始まってからの生活を規則正しく過ごせるよう伝えていきます。ご家庭でも、正しい生活リズムが送れるよう、体調管理のご協力をお願いいたします。

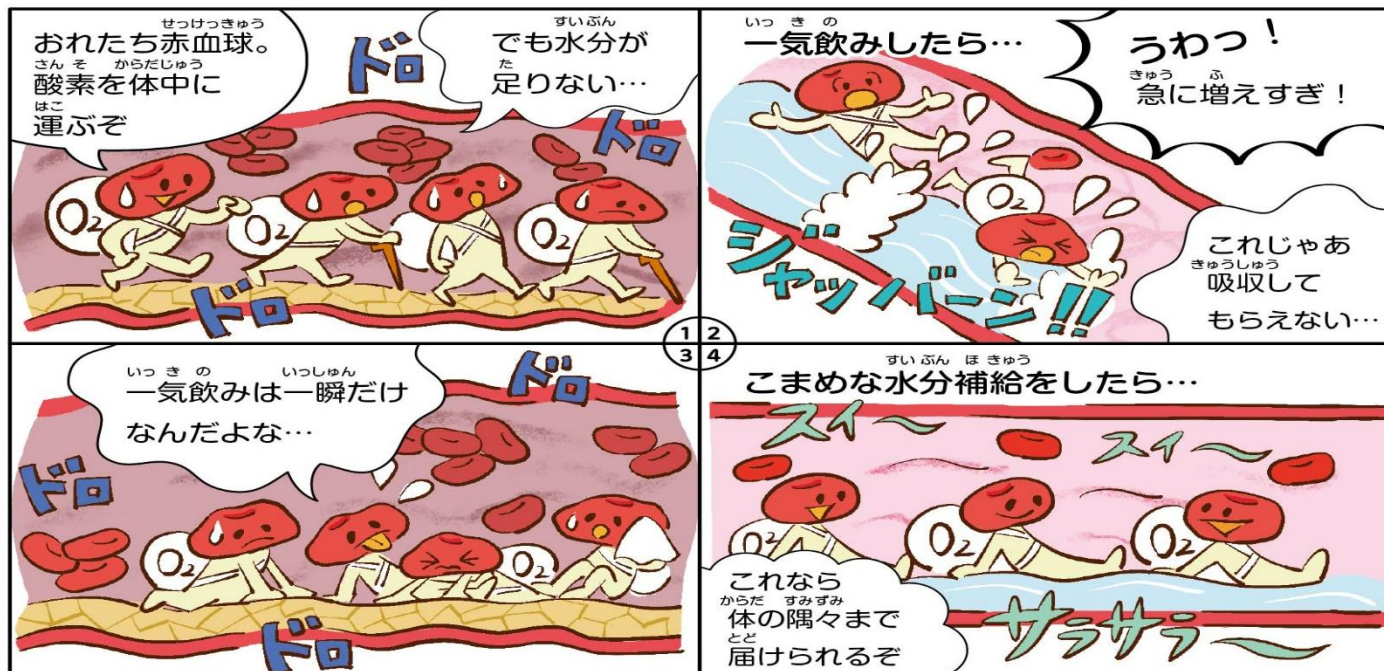


夏休みが終わり、学校が始まりました。生活リズムを、夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。

まだまだ暑い日は続きます。運動会練習も始まりますので、こまめに水分補給をしましょう！また、

周りのお友達と声をかけ合いながら、熱中症に気を付けて過ごしましょう！

水分はとり方も大事



ポイント

みずの水はこまめに飲みましょう。



☀ 夏休み明けの発育測定を以下の日程で行います ☀



体育着を忘れないようご家庭での声掛けをお願いいたします。

9月2日(水) 5・6年生

9月3日(木) 3・4年生

9月4日(金) 1・2年生

※欠席者は後日行います

身長・体重で気になることがありましたら保健室までご相談ください。



🌸 1・2年生の保護者のみなさま 🌸

10月8日(木)から毎週木曜日にフッ化物洗口がスタートします。9月4日(金)に「フッ化物洗口申込書(同意書)」を配布いたしますので、ご提出をお願いいたします。飲み込み防止の為、9月3日(木)から水でのうがい練習を開始します。フッ化物洗口申し込み後の変更は、連絡帳等でご連絡ください。