

# ほけんだより9月号

こんげつ ほけんもくひょう  
 = 今月の保健目標 =  
 きそくただい せいかつ  
 規則正しい生活をしよう。

桶狭間小学校 保健室 令和5年9月1日

○●おうちのひとといっしょによみましょう。●○

なつやす おお きょう しんがっき  
 夏休みが終わり、今日から新学期がはじまりました。

なつやす あいだ けんこう たの す でき  
 夏休みの間、健康で楽しく過ごすことができましたか。

がつ なつ つか あつ かせ  
 9月は夏の疲れがたまっているところに、暑さも重なって、

たいちょう くす ひと ふ じき  
 体調を崩してしまう人が増えやすい時期です。

きそくただい せいかつ ころが がっき げんき す  
 規則正しい生活を心掛け、2学期も元気に過ごしましょう。



## ○●○ 9・10月の保健行事日程 ○●○

	ひまわり たんぽぽ	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
	9/4(月)	9/12(火)	9/11(月)	9/8(金)	9/7(木)	9/6(水)	9/5(火)
しんたいそくてい 身体測定	保護者の方へ 身体測定後、「成長のあゆみ」をお渡しします。お子さんと共にグラフを記入していただき、押印またはサインをして担任へご返却ください。						
は 歯みがき指導 ※	10/6(金)			10/6(金)			
	※ 今年度から、3年生対象の歯みがき指導で歯垢の染め出しを再開します。準備物等、後日ご連絡いたしますのでご協力よろしくお願ひします。						

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの  
 睡眠のリズムを整える



よふ くせ ひと  
 夜更かしの癖がついている人は  
 早めにリセット

えいよう と  
 栄養のあるものを摂る



あつ しょくよく  
 暑くて食欲がわなくても  
 しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん ほう  
 自分なりのリラックス法を  
 ため 試してみよう

# ～給食後の歯みがき再開のお知らせ～

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんよぼう</sup>感染症<sup>ねんかんちゆうし</sup>予防<sup>きゆうしょくご</sup>のため、  
3年間<sup>がっさ</sup>中止<sup>さいかい</sup>していた給食<sup>きゆうしょくご</sup>後の歯<sup>は</sup>みがきを  
2学期<sup>がっさ</sup>から再開<sup>さいかい</sup>します。

給食<sup>きゆうしょくご</sup>後の歯<sup>は</sup>みがきを希望<sup>きぼう</sup>する児童<sup>じどう</sup>は、  
9/6(水)<sup>すい</sup>から歯<sup>は</sup>みがきセット<sup>がっこう</sup>を学校<sup>がっこう</sup>に  
も<sup>も</sup>持<sup>も</sup>って<sup>も</sup>きて<sup>も</sup>ください。

ルール<sup>まも</sup>を守<sup>と</sup>って<sup>く</sup>取<sup>せいけつ</sup>り組<sup>ば</sup>み、清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>で<sup>むし</sup>歯<sup>ば</sup>  
や<sup>しにくえん</sup>歯<sup>は</sup>肉<sup>たも</sup>炎<sup>たも</sup>のない<sup>は</sup>歯<sup>たも</sup>を保<sup>たも</sup>ちま<sup>たも</sup>しょう。

イラスト：保健委員<sup>ほけんいいん</sup>



歯<sup>は</sup>を<sup>は</sup>み<sup>は</sup>が<sup>は</sup>くと<sup>は</sup>イ<sup>は</sup>イ<sup>は</sup>こ<sup>は</sup>と<sup>は</sup>が<sup>は</sup>い<sup>は</sup>っ<sup>は</sup>ぱ<sup>は</sup>い<sup>は</sup>！

歯<sup>しこう</sup>垢<sup>た</sup>や  
食<sup>た</sup>べ<sup>た</sup>カ<sup>た</sup>ス<sup>た</sup>が<sup>た</sup>と<sup>た</sup>れ<sup>た</sup>て  
せ<sup>せい</sup>い<sup>い</sup>け<sup>け</sup>つ<sup>つ</sup>に<sup>に</sup>！



む<sup>むし</sup>歯<sup>ししゅうびょう</sup>や<sup>むし</sup>歯<sup>ししゅうびょう</sup>周<sup>ししゅうびょう</sup>病<sup>ししゅうびょう</sup>を  
ふ<sup>ふ</sup>せ<sup>せ</sup>ぐ<sup>ぐ</sup>！

ミ<sup>きん</sup>ュー<sup>きん</sup>タ<sup>きん</sup>ン<sup>きん</sup>ス<sup>きん</sup>菌<sup>きん</sup>を<sup>きん</sup>へ<sup>きん</sup>ら<sup>きん</sup>す<sup>きん</sup>！

～歯<sup>は</sup>みが<sup>は</sup>き<sup>は</sup>で<sup>は</sup>口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>を<sup>なか</sup>清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>に<sup>せい</sup>保<sup>たも</sup>つ<sup>たも</sup>こ<sup>たも</sup>とは<sup>たも</sup>感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>に<sup>かん</sup>も<sup>かん</sup>有<sup>ゆう</sup>効<sup>こう</sup>と<sup>ゆう</sup>さ<sup>ゆう</sup>れ<sup>ゆう</sup>て<sup>ゆう</sup>い<sup>ゆう</sup>ま<sup>ゆう</sup>す～



<保護者の方へのお願い>

1. お子さんの体調について

- 夏休み中の大きなケガや病気 ○ 新たにアレルギー症状が出たとき  
その他、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

2. 個人情報の変更について

- 緊急連絡先 ○ 保険証 ○ かかりつけの医療機関等  
※緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ず担任、養護までご連絡ください。

