

ほけんだより 9月

令和3年9月1日 川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室

夏休みは何をして過ごしていましたか？

私は日に焼けて、ひと回りたくましくなったあやせっ子の姿を見ることができる始業式を楽しみにしていました。みなさんは、夏休みが終わってしまって少し寂しい気分でしょうか。小さいことでもよいので毎日の楽しみをみつけていきましょうね。

【9月の保健行事】

2日（木）発育測定	1年・わかば	7日（火）発育測定	5年
3日（金）発育測定	2年・3-1	8日（水）発育測定	6年
6日（月）発育測定	3-2・3-3・4年		

脊柱側弯検査 5年

- 発育測定時に爪の衛生検査を行います。切りそろえておきましょう。
- 4月と比較して体重増加が多い。または、肥満傾向の児童やヘルシーカードより生活習慣が乱れがちな児童には個別の健康相談をさせていただきます。ご承知おきください。
- 脊柱側弯検査については5年生にのみ別紙でお配りします。



【保健関係の提出物】

- ・1日（水）歯みがきカレンダー
歯ッピープリント（1～3年のみ）
- ・6日（月）ヘルシーカード

*夏休み中にむし歯の治療をした人は受診の報告書を提出してください。綾瀬小の一人あたりの永久歯のむし歯の本数（DMF）は年々減少しています。

ご家庭での丁寧な歯みがきと定期健診の成果です！

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
一人平均 DMF 歯数（本）	0.23	0.12	0.07

*1～3年は歯垢染め出しテストを親子で取り組んでいただきありがとうございました。ご記入していただいた感想を読むのを楽しみにしています。



はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいたいどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあと
は
で
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

わす
マスクを忘れずつけてくれてありがとう

て あら
しっかり手洗いをしてくれてありがとう

ひと きょり たも
人との距離を保ってくれてありがとう

ちゅうし ぎょうじ
中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

いま
今、みんなはたくさん
がまん
我慢してくれていますね。

すこ おお
でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
いっしょ
一緒にがんばろうね。

【保護者様】

学校では子供達の健康を守るために、引き続き感染症対策を強化して取り組んでまいります。そこで、保健室からお願いが2点あります。ご協力をお願いします。

- ①保健室での休養は原則、1時間とします。体調が回復しない場合は早退のご連絡をさせていただきます。（兄弟一緒に早退です）
- ②同居家族で体調不良の人がいる場合、登校を控えてください。例えば、兄が体調不良で欠席し、弟が登校した場合は早退のご連絡をさせていただきます。