

ほけんだより



令和 7 年 9 月 1 日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

ほけんだより No. 6

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みは体調を崩すことなく、過ごせたでしょうか。暑さが残っているため、休養をしっかりとって体の疲れを回復することが大切です。

また、心の疲れも出ていないでしょうか。気になることがありましたら早めに担任又は保健室、スクールカウンセラー等へご相談ください。

9月のほけん目標

体の調子を
整えましょう。



9月の保健行事日程について

- 9月 2日(火) 5・6年生 発育測定
- 9月 4日(木) 1・2年生 発育測定
- 9月 5日(金) 3・4年生 発育測定
- 9月12日(金) ツボミスクール(裏面詳細)
- 9月17日(水) 5年生 富士五湖移動教室前日健康診断 13:15~
- 9月22日(月) 歯みがき指導(全学年)
- 9月25日(木) ツボミスクール(裏面詳細)

生活リズムは整っていますか？

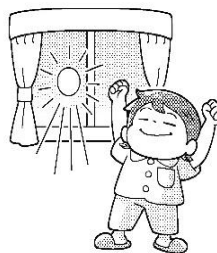
9月はまだまだ暑さが残る時季です。気温が高くて体も疲れやすく、夏の疲れが出やすい頃でもあります。子供たちは、夏休み中も生活リズムを整えて過ごすことはできていましたか。乱れてしまった場合は、少しずつ整えていきましょう。

2学期は行事も多く、体力も必要です。また、インフルエンザといった感染症も2学期頃から増えてくる傾向があります。ご家庭でも、引き続き早寝・早起き・朝ごはんなど、健康的な生活リズムづくりにご協力をお願いいたします。

生活リズムを整える3つのポイント

ポイント1

朝起きたら日光を浴びる



ポイント2

3食を決まった時間に食べる



ポイント3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

歯磨き指導について

歯科校医の黒田先生や歯科衛生士の先生方をお迎えして歯磨き指導を行います。今年も歯垢を赤く染め出しての実習をします。学校参観週間中ですので、保護者の方もぜひご覧ください。詳細は「すぐーる」にて配信いたしましたので、ご確認ください。

持ち物の確認をお願いいたします。

- ①手鏡②倒れにくいコップ③ポケットティッシュ④長めのタオル（首に巻ける長さ）
⑤洗濯ばさみ⑥黒鉛筆、赤鉛筆（5・6年生のみ）⑦持ち物全てを入れるビニール袋

持ち物全てに記名をし、9月18日（木）までに持たせてください。

ご協力よろしくお願いいたします。



4年生 ツボミスクールの開催について

「ツボミスクール」では成長期の女子の体型変化（女性の胸やお尻の成長過程）に合わせた下着の選び方について株式会社ワコールより講師の先生をお招きして、お話をさせていただく講座です。（7月に詳細のお知らせを配信しました。）保護者の皆様は、理科室にてご参加ください。見本の下着等を見ていただくことができます。

実施日時 9月12日（金）



- ・全学年保護者向けコース 13：15～14：00（理科室）
- ・4年生女子向けコース 14：05～14：45（理科室）

※4年女子は原則全員参加です。4年女子の下校時刻は14：55過ぎになります。

また、男女一緒のツボミスクールを学校参観週間中に実施します。9月12日と同じ講師の先生をお招きして、男女のプライベートゾーンについて、下着の役割や体につく汚れの種類、下着の洗濯について、などを学習する予定です。思春期における体の変化や成長について、様々な角度から学習します。保護者の方もご参観ください。

学校参観週間に実施する男女一緒のツボミスクールの実施日時

9月25日（木）2校時4－1、3校時4－2（各教室）