



えがお

2026.9.1

千早小学校

ほけんだより9月号

夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？
9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。

早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを見直す、ぐっすり眠る、栄養バランスの良い食事を摂るなどして生活リズムを整え、
勉強や運動、友達との楽しい時間など、充実した2学期を過ごしてください。

2枚の絵を見くらべて7つのまちがいをさがそう !!

★こたえがわかった

ひと ほけんしつ
人は、保健室まで



2学期も様々な保健行事が予定されています。
引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

日にち	内容	対象学年	時間	注意事項
9月3日(木)	計測(身長・体重)	2・4・6年	午前中	体育着で計測を行います。 頭の頭頂で髪の毛を結ばないようにしてください。
4日(金)		1・3・5年		
7日(月)	視力検査	5・6年		眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてましょう。
8日(火)		3・4年		
9日(水)		1・2年		
17日(木)	秋季歯科健診	全学年	9:00から	家で歯をきれいにみがいてきましょう。
24日(木)	富士五湖移動教室前 健診	5年生	13:00から	検温カードを持ってきてましょう。

<結果のお知らせについて>

9月に実施予定の検査・健診がすべて終了した後、結果をまとめて水色封筒に入れて配布します。
中身を確認していただいた後、水色封筒のみ学校へお戻しください。

視力検査・歯科健診については、所見のあるお子様のみ結果を配布いたします。
どちらも定期検診を受けている場合や、春の健診後に受診されていて経過観察をされている場合は、
今回改めて受診の必要はありません。結果はご参考程度にご覧ください。



学校保健委員会へのご参加 ありがとうございました！

7月10日、学校保健委員会が開催されました。

保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。

学校歯科医の土肥先生は「千早小学校の子供たちの口の中は、きれいだ」

とお話をしてくださいました。歯科健診の結果、千早小学校で、健全歯

(今までに虫歯になったことがない) 児童は 80%、処置完了

(むし歯になったけれどすべて治療している) 児童は 10.6%、

むし歯ありは 9.4%となっています。ご家庭の協力のおかげで、

乳歯・永久歯にむし歯のある割合は、東京都の平均をほとんどの学年で下回っています。



今年は、5・6 年生でスマートハビットというフィンランドの予防歯科の考えを取り入れ食後にキシリトールガムをかむことを習慣化するプロジェクトを 5 日間実施しました。

そのときの様子は、11 月 8 日の「いい歯の日」に BSTBS で放送される予定です。



眼科医の末野先生からは、小学生の近視はタブレット学習やスマホの普及により増加傾向にありますが、千早小学校の児童の裸眼視力 1.0 未満の数は家庭の視力に対する意識の高さにより東京都の平均を下回っていると考えられる。近視の進行抑制として屋外での活動時間を増やす(台湾では、小学校で1日2時間の屋外活動が義務化されている)眼科では、保険適用外ではあるが、点眼薬などの治療がある等のお話をしてくださいました。

千早小学校主任栄養教諭の加納先生からは、「千早小学校の給食の様子」を講演していただきました。

千早小の給食の指導のねらいは、「食事を楽しむ心を育てる」「自分の健康は、自分でつくるための食生活の基礎を身に付けさせる」となっていて、これを実現させるために様々な工夫をして指導をしています。

誕生日給食には、給食委員会の児童に誕生日カードを作成してもらい誕生日にプレゼントされます。

ランチルーム給食、セレクト給食、ふれあい会食会、ひな祭り会食等の特別給食も実施していてそれぞれの特別給食で子供たちに身に付けさせたいねらいを持って実施されています。

食物アレルギーを持つ児童への給食対応について、給食の残量について、給食の調理について等とても興味深いお話を聞くことができました。

