



ほけんだより9月

令和7年9月1日
豊島区立池袋本町小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは、普段はできないようなチャレンジができましたか？9月の初めは、心も体もかなりのエネルギーを使います。規則正しい生活をしながら、だんだんと学校生活に慣らしていきましょう。長い2学期、楽しいことがみなさんにたくさん起こりますように！

生活リズムチェックシート 9月2～5日まで 8日(月)提出

生活リズムが整っている人もそうでない人も、目標を決めて毎日チェックしましょう。

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まず朝早く起きることから始めてみましょう。

生活リズム チェックシート

9月8日(月)提出 筆 組 番 名前

① 朝、【 】時【 】分までに、起きます。

② 朝ごはんは、毎日、食べます。

③ 目を守るためのメディアの約束は、【 】です。

④ 歯磨きは、朝ごはんの後と、夜寝る前、1日に2回はします。

⑤ 夜、【 】時【 】分までに、ふとんに入ります。

①から⑤まで、おうちの人と目標を決めて、毎日○か△でふりかえろう。
小学生が眠る時間のめやすは、最低 9時間 だよ。



月/日(曜日)	① おきた時刻	② 朝ごはん	③ メディアの約束	④ はみがき2回	⑤ ふとんに入った時刻
9/2(火)	○・△	○・△	○・△	○・△	○・△
9/3(水)	○・△	○・△	○・△	○・△	○・△
9/4(木)	○・△	○・△	○・△	○・△	○・△
9/5(金)	○・△	○・△	○・△	○・△	○・△

おうちの人の1日間をふりかえり、これからの生活の中で 守りたい目標を 決めて書きましょう。

おうちの人のサイン

先生からのサイン

③

- ① 【 】の中に起きる時刻とふとんに入る時刻を書き込みます。「目を守るためのメディアの約束」は、チェックシートの裏面にある「目を守る 5つの忍術!」から選びましょう。
- ② 4日間、毎日○か△でチェックをします。
- ③ 最後にふりかえりやこれからの目標を書き、おうちの人にサインやひとことをもらいましょう。



は 歯みがき指導について

9月10日(水)に歯科衛生士さんによる歯みがき指導(歯垢染め出し)を行います。

◇朝食後に必ず歯をみがいてから登校させてください。

◇タオルを首元に巻きますが、心配な場合は汚れてもいい服装で登校させてください。

◇染め出しにあたりアレルギーや矯正中等で配慮を希望される場合は、担任へご連絡ください。

染色液成分：水、キシリトール、エタノール、サッカリンナトリウム、安息香酸ナトリウム、赤色104号・105号、香料

【時間】学校参観週間の公開は2時間目からですが、歯みがき指導のクラスのみ1時間目公開します。

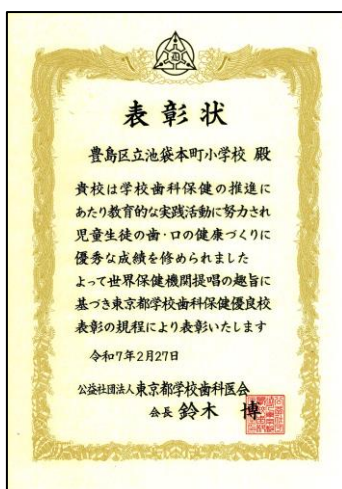
時間	指導クラス					
1校時(8:45~9:30)			3-1	4-1	5-1	
2校時(9:35~10:20)	1-2	2-3	3-2	4-2	5-3	6-2
3校時(10:40~11:25)	1-1	2-2	4-3	5-2	6-3	6-4
4校時(11:30~12:15)	1-3	2-1	3-3	4-4	5-4	6-1

【持ち物】すべての持ち物に名前を書いてください。

①歯ブラシ	いつも使っているもの(電動は不可)	→ 当日持ってくる
②コップ(うがい用)	割れない・倒れないもの	
③手鏡	手で持てるサイズの物	→ 前日までに 持ってくる
④タオル	首に巻ける長さの汚れてもいい物(フェイスタオル)	
⑤洗濯バサミ2つ	タオルを留められるクリップなどでも可	
⑥ポケットティッシュ		
⑦ビニール袋	①~⑥をまとめて入れられる大きさのもの	

7月18日 学校保健委員会が行われました

学校医の先生方4名、PTAから2名の方々にご参加いただきました。内科の先生からはコロナ流行の注意喚起、眼科の先生からは近視抑制のための2時間の外遊びの推奨、歯科の先生からはR6 東京都歯科保健優良校の受賞報告、薬剤師の先生からは薬物の過剰摂取を止めるための活動についてお話いただきました。ご質問や感想をお寄せくださったPTAの方々、ありがとうございました。



R6 東京都歯科保健優良校として本校が表彰されました！



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！