ほけんだより9月

小山第二小学校
保健室
令和８年度　第６号

２学期がスタートしました。みんなの元気な笑顔、元気な声、学校全体が生き生きとしています。

夏休みモードから学校モードに切り替えて、まずは「早寝早起き朝ごはん」から！寝る前の１時間はゲームやインターネットなどメディアをやめて、早寝ができるようにしましょう。

何か心配なことや不安があったら、いつでも、誰にでも相談してくださいね。

＜9月の保健行事＞

月　日	行　事	内　容
９月２日（水）	身体計測	・半袖、半ズボンの体操着で実施します。 ・髪を結ぶ位置に気をつけてください。頭の真後ろは避けて結んでください。
９月４日（金）	ウロガナッツ	・担任の先生に、夏休み楽しかったことや今はまっていること、悩んでいること、困っていることなど、今のあなたを伝えましょう。

ハンカチ・ティッシュ・つめチェック

ハンカチとティッシュのチェックは、毎日。つめチェックは、毎週木曜日に実施しています。

1学期、いつもほとんどの人がハンカチとティッシュを持ってきていた学年は
👑第1位は４年生でした！第２位は５年生です👑

2学期も忘れずに持ってきましょう。着替えた時は、ポケットに入れ替えましょう。

＜夏休み明け生活リズムチェックを実施します＞

夏休みの生活から学校の生活リズムに戻すため、生活習慣を整えるため（早寝早起き朝ごはん、朝と夜の歯みがき、寝る前の１時間はゲームやインターネットを使わずに過ごす）に実施します。

１年生から６年生まで、全員実施します。毎朝、学校に来たら、教室でタブレットを開いてチェックします。１週間規則正しい生活に気をつけて過ごし、2学期のリズムをつくりましょう。

1年生が、手洗いの学習をしました。

お昼の放送で流れている「手洗いの歌」に合わせて、手洗いの学習をしました。学校では、朝登校してすぐに手を洗い教室に入ります。そのほかにも、トイレの後、校庭に出た後、体育や音楽・図工の後、給食の前、清掃の後、などたくさん手洗いをしています。

手についた菌やウイルスが、目や鼻、口から体に入って病気になること、**手はシャボネットでしっかり洗い、アルコールをすることを学習しました。**

★汚れに見立てたクリームでチェックしています。★