



だいごう
第5号

はしどしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室

れいわげん 9月2日 発行

おうちの方といっしょに読みましょう

なつやす けんこう す
夏休みは健康に過ごすことができましたか？8月に入ってから是一段と暑くなり、お出かけするのにも一苦労だったかと思いますが、それでも長いお休みでリフレッシュできたのではないのでしょうか。

いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れが残っていたり、生活習慣が乱れていたりしませんか？まずは、生活リズムを整えることを心がけましょう。

★身体計測について

《日程》3日(火)…1年、4日(水)…2年、5日(木)…3年

6日(金)…4年、9日(月)…5年、10日(火)…6年

《注意》●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。

●計測結果は後日、プリントで配付します。返却はせず、おうちで保管してください。

ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。



★給食後の歯みがきについて

練馬区の学校歯科医の先生方が給食後の歯みがきをおすすめしていますが、橋戸小でも給食後に歯みがきをしたいという希望がある人は、歯みがきをしてもよいことになっています。

学校で歯みがきをしたい場合は、おうちの人に相談し、下のルールを守って行いましょう。



- 1 連絡帳に「給食後の歯みがきを希望します。」とおうちの人に書いてもらう。
- 2 《必要なもの》歯ブラシ、歯ブラシ入れ
※歯ブラシだけを持ってきて、ランドセルに入れておき、歯みがきをするときだけ、歯ブラシを出します。
※歯みがき粉、口腔洗浄液は持ってきません。
- 3 歯みがきは、昼休みに水道場で行います。(掃除の時間は行いません。)
- 4 歯みがきの間は、水道場を離れてはいけません。(歯ブラシをくわえたまま移動すると思わぬけがにつながります。)
- 5 歯ブラシは教室に置かず、毎日持って帰り、きちんと乾かしましょう。定期的に新しい歯ブラシに交換するのも忘れないようにしましょう。

《保護者の方へ》

★緊急連絡先等の変更はありませんか？

久しぶりの学校生活が始まると、子供たちは生活の変化で急に体調が悪くなる場合があります。保護者の方に連絡して、お迎えを依頼することも多くなりますので、緊急連絡先等の変更がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

