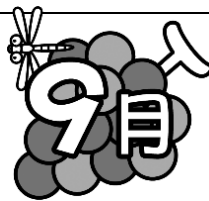


ほけんだより



令和 8 年 8 月 27 日
横浜市立美しが丘西小学校
校 長 岸田 理恵子
養護教諭 西野 由希子



ほ けんもくひょう
9月の保健目標

うんどう
すすんで運動をしよう！

夏休みが終わり、学校にも子ども達のにぎやかな声が戻ってきました。夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに戻すこの時期は、大人も子どもも疲れが出やすい時だと思います。

心と体が少しずつ学校モードになるように、ご家庭でもお子さんの健康観察と生活リズムの整えのご協力をお願いいたします。

今月の保健行事



8月28日(金)	6年身体計測	8月31日(月)	5年身体計測
9月 2日(水)	4年身体計測	9月 3日(木)	3年身体計測
9月 4日(金)	2年身体計測	9月 7日(月)	1年身体計測
9月 4日(金)	6組身体計測		



春から、どのくらい
成長しているかな？

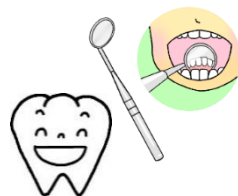
※体育着を忘れずに持参してください。

※髪型はおだんごなど、計測の妨げになる髪型はさけてください。

計測結果は健康手帳でお知らせします。確認後押印(サイン)して、担任までご提出ください。

2・4・6・年の歯科巡回指導があります！

は じ ゃ ん か い し ど う
～ていねいな歯みがきでA(ピカピカの歯)を目指そう！～



■ 日時:9月24日(木) ■ 対象:2・4・6年

今年度より、偶数学年(全員2年に1度実施できる形式)を対象に、横浜市学校保健会歯科衛生士の穂積先生に普段の歯みがきの仕方、みがき残しがないかについて教えていただきます。

対象の学年には、9月に別途、説明のプリント配布するので、ご確認をよろしくお願いいたします。

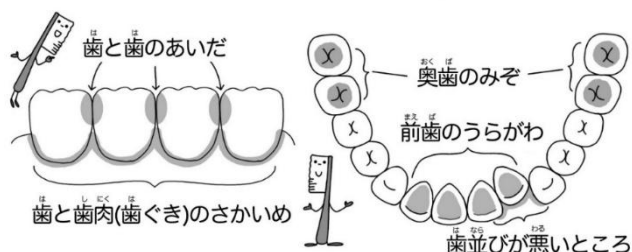
歯と歯ぐきのチェックです。**当日は、朝食後のみがきを忘れずに行ってください。**持ち物は特にありません。

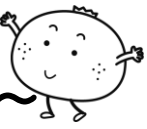
この機会に、ご家庭での「仕上げみがき」や、ハブラシの毛先が開いていないかのチェックも行ってみてください。

【ハブラシのチェック】



みがき残しやすいところは、ここだよ！

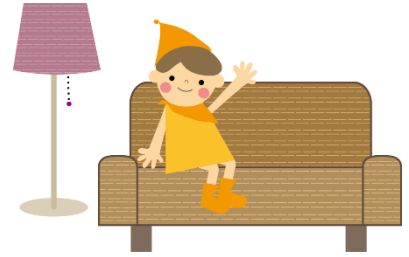




こころのビタミン～「ほっと一息」リフレッシュしませんか？」～

長い夏休みが明け、学校生活がスタートしました。子どもたちは新しい生活リズムに戻ろうと、毎日たくさんのエネルギーを使っています。そして同時に、ご家庭で温かく支えてくださっている保護者の皆さまも、本当におつかれさます。

この時期は、心や体にちょっとした疲れが出やすい時です。「がんばろう！」と気を張りすぎず、親子で一緒に肩の力を抜く時間をつくってみませんか？



1. 親子 で試したい「ほっと安心」リフレッシュ法

☆「1 分間」の深呼吸タイム

学校から帰ってきたら、まずは親子で大きく息を吐き出し、ゆっくり吸い込みましょう。息を吐く時に、体に溜まった緊張も一緒に外へ出すイメージです。



☆スキンシップでリラックス(「背中トントン」や手つなぎ)

言葉にしづらい不安も、肌のぬくもりがやわらげてくれます。背中をやさしくトントンたたいたり、手を繋いで散歩したりするだけで、安心感を高めるホルモン(オキシトシン)が分泌されます。

2. ご家庭での声かけ&過ごし方のヒント



☆「まあいっか」を言葉にしてみる

「宿題のとりかかりが遅い」「生活リズムが戻らない」など、焦る気持ちが出てきたら「まあ、新学期が始まったばかりだしね」と一言そえてみる。焦る気持ちがやわらいで、大人も子どもも心がすっと軽くなることがあります。



☆帰宅後は「すぐ何かしよう」とせずボーッとする時間を作る

帰宅直後は、今日あった出来事を整理したり緊張を解いたりする大切な時間です。疲れていそうな時は、「今日どうだった？」と質問攻めにせず、まずはのんびり会話をしたり、お茶や好きなおやつで一息つく時間を優先してみる日をつくってみてはいかがでしょうか？

