

# ほけんだより 9月

令和7年 9月 16日  
清瀬市立 清瀬小学校  
校長 谷口 雄磨  
養護教諭 藤崎 南

～おうちの人と一緒に読んでください～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に実施した「歯みがきカレンダー」を見ると、1日3回しっかり歯を磨いている人と1回も磨いていない人の差がすごくありました。歯は大人になってもとても大切です。歯をみがくことで、口の中のウイルスをなくし、感染症の予防ができるとも言われています。毎日必ず歯を磨いて、歯の健康を守れるようにしましょう！

## おうちの方へ

歯みがきカレンダーの感想を見ると、「歯ブラシを買ってもらって学童でもみがけた!」と書いているが複数名いました。ご協力いただきありがとうございました。「仕上げ磨き」は永久歯が生えそろう時期(10～12歳)まで推奨されています。ぜひご家庭でお子様とのコミュニケーションの一環として取り組んでいただけたらと思います。

## 運動会練習が始まります

運動会に向けて、練習が始まります。まだ朝から暑い日が続いているので規則正しい生活で元気に登校し、本番に向けて精一杯練習ができるようにしましょう。ケガなく本番を迎えられるよう、保健室から応援しています！



きちんと朝ごはん



トイレをすませておく



つめは短く切る



帽子のゴムの長さ確認



はきなれたくつをはく



早めにねる

＼気をつけて！／

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

## ほけんいいんかい 保健委員会であら じっけん 「手洗い実験」をしました！

でんぶん糊を汚れと見立てて、手に塗り、手洗い後に薄めたイソジン液に手を浸しました。黒く汚れているところが洗い残しの部分です。水で洗っただけでは汚れは落ちません。手首まで汚れがたくさんついています。せっけんを使って30秒手を洗うと、だいたいの汚れが落ちていることがわかりました。しかし、すべて落としているわけではありません。食事の前などは、せっけんを使って30秒以上、すみずみまで洗えるといいですね。ぜひ家でも実験してみてください！



みず あら とき  
水だけで洗った時



つか びようあら とき  
せっけんを使って30秒洗った時

### 手洗い実験のやり方

- ① 手を少し濡らしてからでんぶん糊をハンドクリームのようによく塗る。(2cmくらい)
- ② よく乾かし、乾いたら普段通り手を洗う。
- ③ よく手をふき、10～20倍に薄めたイソジン液に手を浸す。



黒く色がついた部分が、洗い残しがあるところです。どんなところに洗い残しが多いか確認しよう！

## 保護者の方へ ～2学期の子どもの様子について～

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。

