



令和6年9月2日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆さんへ

夏休み中、お変わりなく過ごせたでしょうか？まだまだ残暑が厳しい日が続きます。引き続き、熱中症にご注意ください。

また、夏休み中の生活リズム点検にご協力いただきありがとうございました。夏休み明けも1週間、生活リズム点検に取り組んでいただきたく、ご協力よろしく願いいたします。

9月の予定

2学期発育測定

- 1・2年生 9月3日（火）
- 3・4年生 9月4日（水）
- 5・6年生 9月5日（木）
- 予備日 9月6日（金）

身長と体重を測定します。
 体育着に着替えて行きます。
 髪の毛を高い位置で結ぶことは避けてください。

発育測定の前にミニ保健指導を行います。

- テーマは1・2年生：生活リズムについて
- 3・4年生：歯のみがき方について
- 5・6年生：良い姿勢についてです。

3・4年生は学校での指導の際、自宅で歯垢チェックができるように染めだし用のテスターを配布します。ぜひ、ご家庭で染めだしを行い、歯のみがき残しがしやすい場所をチェックしてみてください。詳細は、後日配布される別紙をご確認ください。

5年生は9月11日（水） 移動教室前検診があります。体育着と健康観察カードを持ってきてください。



保健室からのお願い

Home&Schoolで、欠席や遅刻の連絡について、1点お願いいたします。

欠席理由で「体調不良」を選択された時は、コメントで熱の有無や風邪症状の有無など、どのような体調不良なのか、お知らせください。欠席が同じクラスで多数いた場合に、大切な情報となります。体調不良とだけお知らせいただいた場合には、その後、学校からご家庭へ問い合わせをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

イラスト出典：「健」9月号 SEDOC

児童のみなさんへ



大事な腸のはなし

みなさんは毎日うんちが出ていますか？

急に何をいいたすのか、と思う人もいるかもしれませんが、毎日うんちが出ることは健康でいるために、とても大切なこと！そして、夏休みからつけてもらっている、生活リズムとも、とても関わりが深いのです。

東京都内の小学生の3割は便秘というデータがあります。3日以上、うんちが出ない日が続くと、便秘です。便秘になりやすいかどうか、下のチェックシートで、ぜひ、チェックしてみてください。



- 野菜よりも肉が大好き
- 朝ごはんを食べない日が多い
- 牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品が好きではない
- あまり外で遊ばない
- うんちやおならがくさいと言われる
- コロコロしたうんちが出る
- がつく数が多い人は、腸内環境が要注意です！

毎日、学校に来る前にうんちをして、心も体もすっきりしてから学校に来るようにすると集中力がアップします。また、腸内環境が整うと免疫力が高まり、風邪を引きにくくなり、花粉症やその他アレルギー症状の改善にも効果的だという研究結果もあります。朝、うんちをする習慣がつくといいですね。そのためには、朝、余裕をもって支度ができるように、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。

もしも、次のような症状があるときには便秘の可能性がありま

- 1週間に3回よりうんちが出る回数が少ない
- うんちをする時に痛みがある
- 量が少なく、かたいうんちが出る
- お腹が張っている
- 腹痛がある



便秘をそのままにしておくと、さらにうんちが腸にたまってしまい、解消することが難しくなってしまいます。気になる症状がある人は、家の人に相談し、改善しない場合は、病院を受診しましょう。