



令和7年9月1日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳
養護教諭 大類 汐里

今年も猛暑、酷暑という夏でした。夏休み中は体調など、変わりなく過ごせていたでしょうか。
今後に残暑が厳しいことが予想されています。2学期も体調に気を付けて、過ごせると良いですね。
また、夏休み中は生活リズム点検に取り組んでいただき、ご協力ありがとうございました。夏休み明けも1週間、引き続き実施していただければと思います。よろしくお願いいたします。

2学期発育測定

9月2日(火)～9月5日(金)に発育測定を行います。**体育着**に着替えて測定をします。

発育測定の前に保健指導を行います。各学年の内容は以下のとおりです。

1年生	生活リズム
2・3年生	歯のみがき方
4年生	良い姿勢
5年生	初経指導(月経の仕組みや手当の仕方について)
6年生	多様な性について
あおぞら	生活リズム

*2・3年生は学校での指導の際、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、別紙をご確認ください。

*5年生女子には指導の日にナプキンの試供品と資料を配布します。



9月も熱中症に注意を!

熱中症になったことがある人は、なったことがない人と比べると再発リスクが高いことが分かっています。また、暑さに慣れていない、睡眠不足、朝食抜きなど、その日の体調によっても熱中症のリスクが上がります。

食事や睡眠をしっかりとり、帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたりして2学期も熱中症の予防にご留意ください。

