ほけんだより　9月

令和８年９月１日
清瀬市立清明小学校
校　　長　　渋谷　正芳

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。
今後も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（水）～9月7日（月）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。
発育測定の結果は、用紙（1 枚）に印刷されたものを配布いたします。
今回から結果のお知らせは回収しません。

1年生	生活リズム
2年生	歯のみがき方
3・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	アンコンシャスバイアスって何？
あおぞら	良い姿勢

＊2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。

アンコンシャスバイアスとは？

アンコンシャスバイアスとは、「無意識の思い込み」のことです。誰でも性別や年齢などに対して、知らず知らずのうちに偏った見方をしてしまうことがあります。それによって、自分でも気がつかないうちに、相手を傷つけてしまったり、交友関係に様々な弊害を生んでしまったりすることがあります。まずは、自分の中のアンコンシャスバイアスに気がつくことが大切です。

こんなふうに、考えることはありませんか？
ご自身のアンコンシャスバイアスをチェックしてみましょう！

- 「男の子なのに・・・」「女の子なのに・・・」と思うことがある
- 「普通は〇〇だ。」「それって常識だ。」と思うことがある。
- 読書をしている子は真面目だと思う。
- 自分の考え方を裏付ける情報だけに注意を向けている。
- 自分と似たバックグラウンドをもつ人を過大評価する。



自分の中で思うことは自由ですが、考えや思いは人それぞれなので、相手にその考えを押しつけないことが、友好的な人間関係を築くことにつながります。6年生の児童にも、保健指導をとおして気づきがあることを期待しています。