



家 庭 数

令和 5 年 9 月 1 日
佐世保市立潮見小学校
保 健 室

暑さの厳しい夏休みでしたが、心身ともにリフレッシュできたでしょうか。始業式の日には元気いっぱいあいさつをしてくれる子どもたちの姿をみて充実した日々を過ごしたようで安心しています。2学期が始まりましたので、生活習慣を学校モードに戻し、規則正しい生活と熱中症対策をしっかりとしながら過ごしていけたらと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

【9月の保健行事予定】

- 4日(月) 身体測定(高)
- 5日(火) 身体測定(中)
- 6日(水) 身体測定(低) SSW 島村先生来校
- 7日(木) 第2回学校保健委員会(1・3・5年) 13:05~13:35 保体部
懇談会にて宿泊体験学習説明会(5年)
- 8日(金) 第2回学校保健委員会(2・4・6年) 13:40~14:10 保体部
懇談会にて修学旅行説明会(6年)
- 26日(火) SC 中村先生来校



第2回 潮見っ子ころとからだの委員会について

第1回総会の年間計画でお伝えしておりました通り、元気いっぱいカードの分析作業を行います。各学年の保体部さんは、8月29日配付分の開催案内をみられ、担当の学年の授業参観があるときにご参加ください。

分析して見えてきた各学年の実態を保体部さんから懇談会でお伝えしていただく時間を取りますので、子どもたちの健やかな成長のために、家庭でどのような関わりが必要かお考えいただき、各ご家庭で実践していただきたいと思います。

学校にきてくれて、話してくれて ありがとう

休み明け、仕事や学校に【行きたくない・・・】という気持ちになったことはありませんか？行きたくない理由は様々ありますが・・・保護者のみなさんもそういう経験ありますよね？私は今でもそう思うことがあります。

らくらく連絡網・潮見小のホームページにもお知らせがありましたが、8月下旬から9月上旬は子どもの自殺が増加する傾向にあります。9月10日~16日は自殺予防週間、10日が世界自殺予防デーとなっています。

「行きたくない」としか子どもは言わないけれど、そこにはたくさんの理由があります。夏休みも明け、久しぶりの学校、友だち、環境の変化、心身の成長、勉強の心配・・・まずは**1分、ぎゅっと抱きしめて**、どうしたの？と聞いてみてください。学校には先生たちがいます、保健室もあります、SC、SSWの先生方もいらっやいます。気がかりなことがありましたら、いつでもご相談ください。(潮見小 31-8016)

相談しようよ



元気いっぱいカード・歯みがきカレンダーのご協力

ありがとうございました★

夏休み期間中に実施しました、元気いっぱいカード、歯みがきカレンダーへのコメントありがとうございました。全員分読ませていただきました。元気いっぱいカードについては、第2回学校保健委員会にて分析、懇談会にて情報共有を保体部さんからしていただきたいと思います。

今回は、歯みがきカレンダーのコメントを少し紹介したいと思います。【昨年に比べ、みがき方も上手になり、成長を感じました。】【朝・夕忘れることなく歯みがきをする習慣が身について良かったです。】【定期受診でもきれいにみがけているとほめられました】と保護者の方からのコメントがたくさんありました。夏休みも頑張って歯みがきをしてくれたんだな。と嬉しい気持ちになりました。夏休みが終わっても、歯みがきをする習慣はこれからも大切にしてほしいと思います。

検診等でむし歯がなくても、**定期受診**をおすすめします。むし歯や歯ぐきのチェック、ブラッシング指導や歯垢・歯石取りなど、予防や早期発見につながります。痛みが出る前に、定期的に受診しましょう！

夏休みは終わりましたが、元気いっぱいすごすためには、毎日の習慣が大切です。学校も始まりましたので、【はやね・はやおき・あさごはん】そして【適度な運動と歯みがき】ぜひお願いいたします。



～現在の受診状況(9月1日)～

視力 **73%** (+18%)

歯科 **41%** (+10%)

個人面談等で未受診の項目があるご家庭には、担任より直接受診のお願いをさせていただきました。夏休みを利用して受診していただけたでしょうか。**受診・治療が終わり次第、病院から紙を受け取り、学校へ提出**をお願いします。紛失等ありましたら、担任を通してでも構いませんのでご連絡ください。

10月には2回目の視力検査を実施予定です。視力検査カード(きいろ)の返却をお願いします。



暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日(今年は9月23日)のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。

