



ほけんだより

9月



令和7年9月1日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.5

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。休み明けすぐに中学校の体育祭が行われます。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されます。十分な水分補給と十分な睡眠、そして朝ごはんをきちんととるよう心がけ、熱中症を予防しましょう。ご家庭でも生活リズムを早く学校モードに戻すよう声かけをお願いします。

9月の保健目標

けがの手当を知ろう

9月の安全目標

けがをしないよう運動しよう

お知らせ

体位測定を実施します（小・中学校）

成長の度合いをみるため、9月の体位測定を行います。服装は、半そで体操服、ハーフパンツ（半ズボン）をお願いします。小学校は、結果を健康手帳に記入します。健康手帳を7月の返却後、まだ学校に持ってきていない児童は、学校に持ってきてください。

保護者の方へお願い

1日に必要な水分量が入った水筒の準備を！

まだまだ暑い日が続く、こまめな水分補給が必要となります。特に中学校は、体育祭の練習が始まり、放課後には部活動の練習もありますので、十分な水分量がある水筒を毎日持参するようにしてください。

また、汗をかく季節ですので汗拭きタオルやハンカチも忘れずに持ってこられるように声かけをお願いします。

今月の保健行事

体位測定（小学校）	2日（火）4・5・6年 3日（水）1・2・3年 服装：体操服 （半袖、ハーフパンツ） 場所：生活科室
体位測定（中学校）	1日（月）1・2・3年 場所：保健室
清潔検査（小学校）	5日（金）

鹿嶋市の全小学校でフッ化物洗口が開始されます！（1～3年生希望者）

◎フッ化物洗口とは・・・

週に1回0.2%のフッ化ナトリウム溶液（10ml）を口に含み、1分間くちゅくちゅうがいを行います。

◎フッ化物洗口の効果

1.歯を丈夫にする

歯質の強化

エナメル質の結晶を強くし、むし歯になりにくくします。



2.初期むし歯の進行を抑える

再石灰化

むし歯になりかかった歯の表面を修復し、進行を抑えます。



3.細菌の活動を抑制する

むし歯菌の活動の抑制

むし歯菌が歯を溶かす活動を抑えます。



【引用 茨城県歯科医師会

「くちゅくちゅうがいでむし歯予防」

本校でも1～3年生に希望調査を行い、希望する児童を対象にフッ化物洗口を行います。毎週水曜日、昼休みに実施します。9月下旬より実施していく予定です。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる