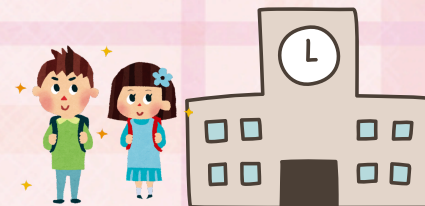


けんこうでつよい子

9月

令和8年9月1日発行
杉並区立高井戸第三小学校



2学期のスタートです

2学期が始まり、夏休みはゆっくり過ごせたでしょうか。9月はまだ暑さが残り、登校で疲労がたまりがちです。生活リズムを整え特に十分な睡眠を心がけましょう。

夜更かしはしない！

口腔保健指導をします

どうして歯みがきするの？



食べたあとには、歯に「よごれ」や「ばい菌」がつきます。そのままにすると、むし歯や歯肉炎、口のおいの原因になることもあります。

みがき方のポイント



1 1本ずつ



2 小さく動かす

みがき残しが多い場所

歯肉との間



歯と歯の間

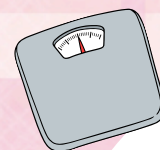


かみ合わせ



夜も朝も歯をみがこう！！

9月の予定



- 9/3(木) 身体計測(1年/6年)
- 9/4(金) 身体計測(2年/5年)
- 9/7(月) 身体計測(3年/4年)
- 9/10(木) 学校保健委員会
- 9/25(金) 移動教室前検診(6年)



※身体計測の日は
体操着を忘れずに！



夏休みは家族と過ごし、自分のペースで楽しく過ごせますが、学校では学業の不安や、長時間座ることが負担になることもあります。お子さんが登校をしづる様子が見てとれましたら、朝の健康観察を大切に、変化があれば担任にご相談ください。授業開始後でも、保健室へご一報ください。おうちの方と、共に手を携え、お子さんが笑顔で過ごせる方策を探ってみましょう。