



江戸川区立篠崎第二小学校
 令和 7 年度 9 月号
 校 長 高橋 宏幸
 養 護 教 諭

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、心も体もゆっくり休めることができましたか。花火やお祭り、水遊びなど楽しい夏の思い出もたくさんつくれましたか。私も、海やプールに行き、夏の思い出をたくさん作りました。

さて、夏休み明けは、学校のリズムを思い出すまで心身ともに疲れが出やすくなります。体調管理に気を付けて、スタートから頑張りすぎず、徐々に身体を学校生活に慣らしていきましょう。2学期も皆さんが笑顔で元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思ひます。



「夏休み明け！まいにちげんきチェックカード」で生活習慣を振り返りましょう。

夏休みが終わりましたが、皆さんの生活リズムは乱れていないでしょうか？生活リズムが乱れると、学習や運動に集中できなったり、体調を崩しやすくなったりします。そこで「夏休み明け！まいにちげんきチェックカード」を使い、9月1日～7日の1週間、規則正しい生活を目指してカードにチェックをしていきましょう。



チェックカードの提出日は、9月8日（月）です。

☆平日は、学校で記入をします。休日は、ご家庭で記入をします。

☆生活習慣を整えるためには、家庭での支援や声掛けがとても重要です。チェックカード期間中は、ご家庭でもお子様の生活習慣を振り返ってみてください。特に夏休み明けは、睡眠のリズムが崩れている児童が目立ちます。睡眠時間を確保できるよう、それまでの時間の使い方について、ご家庭でも一緒に考えてみてください。

2学期も子供たちが元気に登校できますよう、学校と家庭で協力し合い、子供たちを見守っていきたく思います。

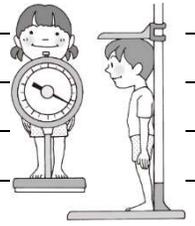
ご家庭で困っていることがありましたら、学校までお知らせください。

引き続きお子さんに対する健康管理へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



【9月の保健行事】

日にち	保健行事
1日（月）	まいにちげんきチェックカード開始
2日（火）	発育測定（6年）
3日（水）	発育測定（5年）
4日（木）	発育測定（4年）
5日（金）	発育測定（3年）
8日（月）	発育測定（2年）まいにちげんきチェックカード提出
9日（火）	発育測定（1年）
25日（木）	1, 2年生 フッ化物洗口開始



① 発育測定について

服装は体育着です。身長を測るので髪の毛の結び位置も注意してください。

時間割の都合で日程が変更になる場合があります。詳しい日程は学年だより等でご確認ください。発育測定終了後、お子様の身長体重の記した『発育のようす』を配布します。ご家庭でお子様の成長をご確認ください。

～フッ化物洗口について～

1, 2年生は、9月25日（木）からフッ化物洗口が始まります。7月に回収した同意書に「希望する」で提出した児童が対象となります。1組が火曜日、2組が木曜日で、給食後の歯みがきの後に実施します。

フッ化物洗口に必要なものは、コップのみとなりますが、給食後の歯みがきで使用しているものと同じもので構いません。ご協力よろしくお願ひいたします。



★🌙 しっかり眠るための「ON」と「OFF」 🌙★

夜、暑くて眠れないことはありませんか？ そんなときは設定温度を26～28℃くらいにしてエアコンをON！ その前に、湯船でつかれをOFF！ 寝る1時間半～2時間くらい前に、38℃くらいのお湯に15～20分くらいつかりましょう。その後、だんだんからだの中の温度が下がり、眠くなります。また、スマートフォンなどのメディアは、寝る2時間くらい前にはOFF！ 眠気をじゃまするブルーライトの影響を受けずに済みます。



毎年実施している子ども睡眠健診ですが、今年度は1月に実施予定です。希望者のみの健診になります。1週間、時計のような機械を腕に付けて、睡眠日誌を記録することで、ひとりひとりのフィードバックレポートが作成されます。睡眠に悩んでいるお子さんは、ぜひ参加してみてください。日程が近づきましたら、詳しい内容や方法をお伝えします。