

ほけんだより 1月号

令和6年1月9日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖雄

新しい年が始まり、学校では1年を締めくくる3学期がスタートしました。3学期は風邪やインフルエンザがさらに流行する時期です。「運動・睡眠・食事」の3拍子そろった規則正しい生活で、免疫力を高め、3学期も元気に過ごしましょう。

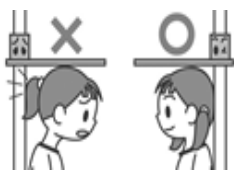
1月の保健行事

11日(木)		5年生
12日(金)		6年生
15日(月)		4年生
16日(火)	発育測定	3年生
17日(水)		2年生
18日(木)		1年生
19日(金)		あすなろ
26日(金)	フッ化物洗口説明会	

保護者の方と一緒に読んでください



体育着を忘れないようにしてください。
また、髪の毛は身長を測るときに影響のない髪形にしてください。



1月の保健目標

生活リズムを整えましょう



寝る時間・起きる時間を
少し早くしよう



朝ごはんを
必ず食べよう



体を動かそう

早寝早起きのリズムを作るために、つらくても早く起きましょう。朝の太陽の光を浴びると、気持ちがすっきりします。

朝ごはんは1日を元気に楽しくするために、とても大切です。朝ごはんを食べると、脳も体もしっかり目覚めます。

体を動かさないと、夜になかなか眠れません。元気に体を動かすことが、夜ふかしを防ぐことにつながります。

フッ化物洗口説明会のお知らせ



来年度6月より、全学年の希望者を対象に週1回フッ化物洗口を実施します。金曜日の昼休みの後を「ぶくぶくタイム」として行います。(今年度の掃除の時間)

フッ化物洗口を実施するにあたり、1月26日(金)に体育館にて説明会を開催いたします。
12月に申し込みは締め切らせていただいておりますが、申し込みをされていない方で参加を希望する方は連絡帳でお知らせください。ご都合が合う方は、ぜひご参加ください。

フッ化物洗口とは？

フッ化物(フッ素)を溶かした水でぶくぶくうがいをする簡単なむし歯予防法です。

フッ化物はむし歯予防にどんな効果があるの？

- ① むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯にします。
- ② 歯の再石灰化(溶けだした歯の成分を戻す働き)を促進し、穴の開く前の初期むし歯を修復します。
- ③ むし歯菌の動きを弱めます。



フッ化物洗口の方法は？

- ① 洗口液を10ml口に含みます。
- ② 30~60秒間、お口全体にいきわたるようにぶくぶくうがいをします。
- ③ うがいが終わったら、静かに吐き出します。この後30分間は、お口に何も入れないようにします。

小学校で実施するフッ化物洗口のメリットは？

- ① 決まった時間に行うので長期間の継続が確実にあります。
- ② 実施している小学校内のフッ化物洗口に参加している子どもたちに効果が現れます。
- ③ 個人で行うより経済的であり、安全に実施できます。
- ④ 子どもたちの自分の歯に対する関心が高まります。



フッ化物洗口については、来年度4月ごろに同意書を取らせていただきます。希望しない方は、「ぶくぶくタイム」の時間に水でうがいをしてもらいます。来年度が始まるまでに、ご家庭でご検討をお願いいたします。フッ化物洗口保護者説明会の資料は後日 tetoru で配信予定になります。

