



江戸川区立第二葛西小学校 保健室 NO.5 令和7年9月1日

がっこう 学校のようす

なが なつやす たの す 長い夏休みを楽しく過ごすことができましたか。2学期は、たくさんの行事があります。生活リズムが乱れると、菌とたたかう力（免疫力）が低下し、体調を崩しやすくなります。早寝（夜9～10時までには寝る）・早起き（太陽の光をあびる）・朝ごはんの生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう せいかつ ととの ＜9月の保健目標 生活リズムを整えよう！＞

せいかつ たいせつ
生活リズムで大切な **オン** と **オフ**

はや お にち オン
●早く起きて 1日のスタートをON！

あさ た オン
●朝ごはんを食べてエネルギーをON！



ふろ つか オフ
○お風呂につかって 疲れをOFF！

はや お にち オフ
○早く寝て 1日をOFF！



かぶつせんこう ぶくぶくデー（フッ化物洗口）がはじまります！

9月25日からフッ素の入ったうがい液でうがいをする「フッ化物洗口」がはじまります。それまでは各クラス週1回の「水でのうがい」に取り組み、25日からフッ素の入ったうがい液でのうがいに切り替わります。

うがいを実施した日には「うがいセット」を持ち帰らせるので、ご家庭で乾かし、次の実施日までに持たせてください。また、うがいが上手にできない人は、ご家庭でもぶくぶくうがいの練習に取り組んでみてください。

まえ
①前でぶくぶく

みぎ
②右でぶくぶく

ひだり
③左でぶくぶく

ぜんたい
④全体でぶくぶく