

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

9月16日よりフッ化物洗口を実施します

毎週火曜日の登校後、フッ化物洗口を実施します。児童が持参しているコップに「フッ化物洗口液」を入れ、教室で1分間うがいをします。フッ化物洗口は歯みがきをした後に実施するとより効果的です。そのため朝ご飯を食べた後、ご自宅で歯みがきをしてから登校させるよう、ご協力をお願いします。

フッ化物は、むし歯予防にどんな効果があるの？



むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯にします。



むし歯菌の働きを弱めます。



歯の再石灰化(溶け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。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ママが不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。