



令和8年10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

新学期が始まって1か月がたち、シルバーウィークも終わりました。子供たちは学校生活のリズムにも
少しずつ慣れ、元気に過ごしています。朝夕は涼しく、日中との寒暖差が大きくなる季節ですので、体調
管理に気を付けて過ごしていきましょう。

9月の発育測定と保健学習では、「虫歯」について取り上げ、虫歯ができる仕組み、予防のための方法
などを学びました。毎日の習慣が歯の健康につながりますので、ご家庭でも取り組んでみてください。

現在、近隣でインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいの徹底や、体調がすぐれないときは
無理をせずしっかり休むなど、感染予防へのご協力をお願いいたします。

治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬
を飲めば治ると思ってい
ませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさ
んの体にもともとある自分で病気を治す
力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和
らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然
治癒力をパワーアップすること。だか
らこそ、早く寝て体を休める、食欲があ
ればごはんを食べるなど、自然治癒力が
力いっぱい戦える
ように助けてあげ
ましょう。



気温の変化に注意

寒暖差

のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい
空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外
に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい
空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

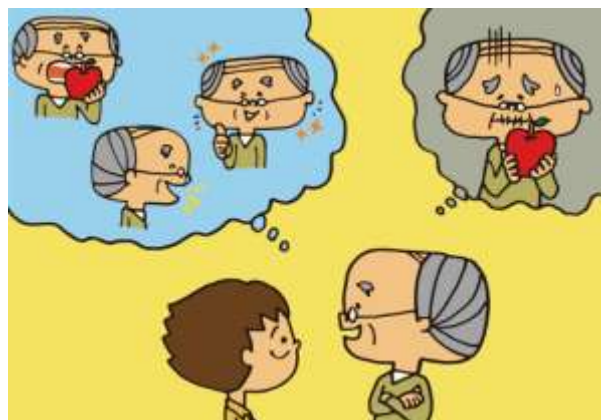
ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を
逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



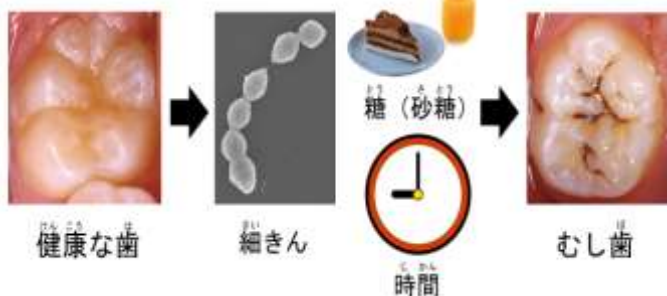
ねんせい 1・2年生は

「おじいさんの宝^{たから}箱^{ばこ}」を読^よみました。
初^はめ^みて^こ見^みる子^こが^お多^おく、クイズもあ^たり^の楽^{たの}し^きそ^うに聞^きいていま^した。



ねんせい 3～6年生は

なぜむし^ば歯^はになるの？



糖 (砂糖) があたえるえい^きき^{ょう}



包^{ほう}丁^{てい}を^は歯^はに見^み立^たてて、りんご^{りんご}と^はけ^きを^き切^きると



むし^ば歯^はのメカニズムや原因^{げんいん}、予^よ防^{ぼう}方^{ほう}法^{ほう}を^まな^なび^ました。

大^お人^との歯^は (永^{えい}久^{きゅう}歯^し) は傷^{きず}とは違^{ちが}い、一^{いち}度^ど虫^{むし}歯^ばにな^なった^ら、二^{ふた}度^どと^なお^お治^ちるこ^ことは^ないこ^ことな^などが^わ分^わか^かり^りま^ました。

お家^{うち}で^での歯^はみ^みが^がき^き習^{しゅう}慣^{かん}や、学^{がっ}校^{こう}で^でのフッ^ふ化^か物^{ぶつ}洗^{せん}口^{こう}で、歯^はの健^{けん}康^{こう}を^{まも}りま^ましょう。