

保健だより



令和6年9月2日
江戸川区立一之江小学校

2学期が始まりました。早寝早起きをすること、朝食をしっかりと食べることなど規則正しい生活をして学校生活のリズムに慣れていきましょう。ご家庭におかれましては、お子様が元気に学校生活を送ることができるよう、健康管理をよろしくお願いいたします。

「生活習慣アンケート」について

生活の様子（食習慣、睡眠、歯みがき、メディア利用など）について、全校児童の皆さんにオンラインアンケート調査を行います。iPadを使って、保護者の方とお子さんと一緒にご回答ください。

方法：オンラインアンケート（Microsoft forms）
右のQRコードからアクセスできます。

C4th Home & School で配信したリンクからもアクセスできます。

回答期間：9月2日（月）～9月9日（月）

令和6年度 一之江小
生活習慣アンケート



早寝早起き朝ごはん週間について

9月9日（月）から9月13日（金）まで、「早寝早起き朝ごはん週間」を実施します。何時までに寝るかなどご家庭で相談していただき、目標を立ててください。1週間の自分の生活をチェックして、カードに記録します。最後の日には保護者の方からの一言の記入もお願いいたします。「早寝早起き朝ごはん週間カード」は、9月16日（月）に担任にご提出ください。取組につきましては、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



はやね・はやおき・あさごはん しゅうかんカード		ねん くみ ぼん なまえ						
★ちくひょう（おうちのひとと きめましょう）								
あさ おきるじかん	→	じ	ぶん	よる	ねるじかん	→	じ	ぶん
テレビ・スマホ・タブレット・ゲームなどを	つかうじかん	→					じかん	ぶんまで
★らにちかん、できたら○、できなかったら×をつけましょう								
あさ おきるじかんを	まもれた	9/9 (げつ)	9/10 (ゆ)	9/11 (すい)	9/12 (きん)	9/13 (きん)	〇のす	
あさごはんを	たべた							
テレビ・スマホ・タブレット・ゲームのじかんを	まもれた							
よる	ねるじかんを	まもれた						
おうちの人のチェック (くちからに○をおつけします)		よくできた！ あたまこしい	よくできた！ あたまこしい	よくできた！ あたまこしい	よくできた！ あたまこしい	よくできた！ あたまこしい	よくできた！ あたまこしい	
★らにちかんの すごしかたはどうでしたか？								
じぶん	よくできた ・ まあまあできた ・ あまりできなかった							
おうちのひと	◎-まもつたき ●-あたまこしい							



3年生の歯科保健指導

9月10日（火）に、3年生を対象に、学校歯科医の山本先生と担任、養護教諭による歯科保健指導を実施します。講話の中で歯垢の染め出しについて説明があります。歯垢染め出し剤を自宅に持ち帰って、ぜひ各自で実践してみてください。歯垢の染め出しと歯みがきの取組に際しては、保護者の方のご協力をお願いいたします。矯正器具の使用やアレルギー等の理由で、染め出しを希望されないお子様は担任にお知らせください。

今月からフッ化物洗口が始まります



毎週水曜日にプラスチック製のコップを持参させてください。使用したコップは家に持ち帰り、自宅で洗浄してまた次週に持たせてください。

ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

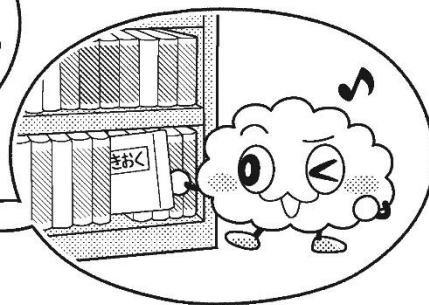
★★ぐっすりねむることの効果★★

せいちょう せいふん で
成長ホルモンが十分に出る

のう からだ
脳や体のつかれがとれる



おぼ せいり
覚えたことが整理されて
定着する



びょうき りよく
病気へのていこう力がつく



こころ じょうたい あんてい
心の状態が安定する

ぐっすりとねむるコツ

- ① はや お あさひ あ
早く起きて朝日を浴び、
日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までには
テレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動
(入みんぎ式) をする。