



令和7年9月1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。

早寝早起き朝ごはん週間について

9月8日（月）から9月12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（火）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				
☆もくひょう（おうちのひと 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
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 (もく)	9/13 (きん)
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 (どちらかに○をお願いします)		よくできた！ あとすこし！	よくできた！ あとすこし！	よくできた！ あとすこし！	よくできた！ あとすこし！	よくできた！ あとすこし！
☆らにちかんの すこしかたはどうでしたか？						
いふん	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	一言コメントを お書きください					



1年生もフッ化物洗口が始まります



9月17日からフッ化物洗口を始めます。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。

3年生の歯科保健指導

9月17日（水）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。

また、江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付します。学校の歯みがきタイムに使用して、むし歯予防につとめましょう。



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



ね まえ
寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



はや お
早く起きて
日光を浴びる



あさ ひかり
朝ごはんを
しっかり食べる

わたし からだ たいないどけい やく じかん うご
私たちの体にある体内時計は1日約25時間で動いているので、生活リズムは次第に
うし
後ろにずれるようになっていきます。そのずれを修正してくれるのが、朝の光です。早
お あさひ あ たいないどけい じかん ちょうせい せいかつ
起きをして朝日を浴びることで、体内時計を24時間に調整しています。生活リズムの
かいぜん はやお はじ よ い
改善には、早起きから始めると良いと言われています。