



令和8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7日（月）から9月11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14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 ばん なまえ				
☆もくじょう（おうちのひとと きめましょう）						
あさ おきるじかん ➡	じ ふん	よる ねるじかん ➡	じ ふん			
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 ふんまで				
☆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 (か)	9/11 (すい)	9/12 (きん)	9/13 (きん)	○のかず
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 （どららかに○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！	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？						
じかん	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 お願いします					



1年生もフッ化物洗口が始まります



9月16日（水）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11日（金）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

すいみん ととの ねむ しつ あ
睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

すいみん しつ たか
睡眠の質を高めるには、まいにちの生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



ね じ かんまえ
寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



まいにち おな じ こと ね
毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



あさ あ
朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう。



あさ た たいない
朝ごはんを食べて体内
時計をリセットしよう。