ほけんだより 9月

令和７年9月１日
江戸川区立鎌田小学校
校長　石渡 靖
養護教諭　清水 愛

二学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごせたでしょうか？夏休みモードから学校モードに切り替わっているでしょうか？生活のリズムがくずれてしまったままの人もいるかもしれません。生活リズムがくずれたままだと、体調をくずしやすくなったり、やる気や集中力が低下したりすることがあります。起きる時刻と寝る時刻をきちんと見直し、元気に過ごすために、生活のリズムを整えるよう声を掛けてまいります。

9月の保健目標は、**「規則正しい生活をしよう」**です。

♪正しい生活リズムを取りもどそう♬

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

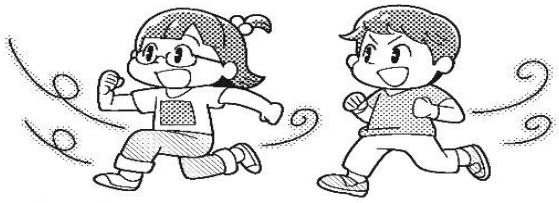
朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

★☆★☆★「すいみん」は健康の基本です★☆★☆★

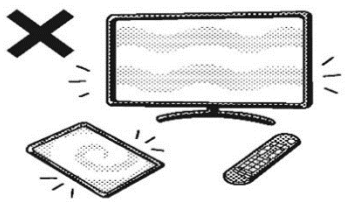
しっかりねむると、心も体もすっきりして１日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早ね早起きを心がけましょう。

ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる

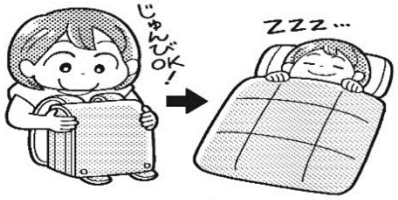
まずは朝早く起きて、１日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる１時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例）次の日の準備をしてベッドへ

ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2024

保護者様

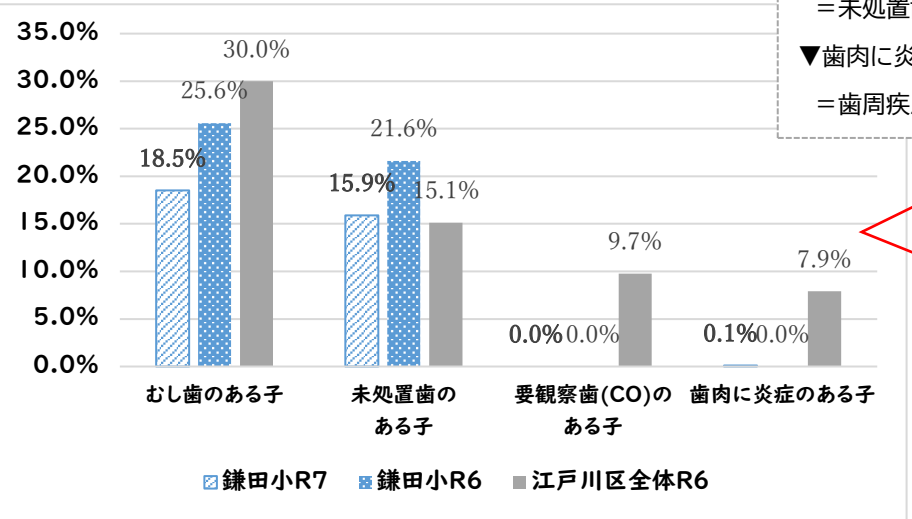
発育測定について

発育測定後に順次結果を返却いたします。確認をしていただき、ご家庭で保管してください。（発育測定日に欠席した場合は、後日休み時間等を活用して測定いたします。）

また、発育測定時には、「歯・口の健康」についての指導を発達段階に応じて全学年に行います。9月は全学年に歯ブラシを配布しました。ご活用ください。**1・2年生の給食後の歯みがきは10月から実施予定です。持ち物については、学年だよりでご確認ください。**

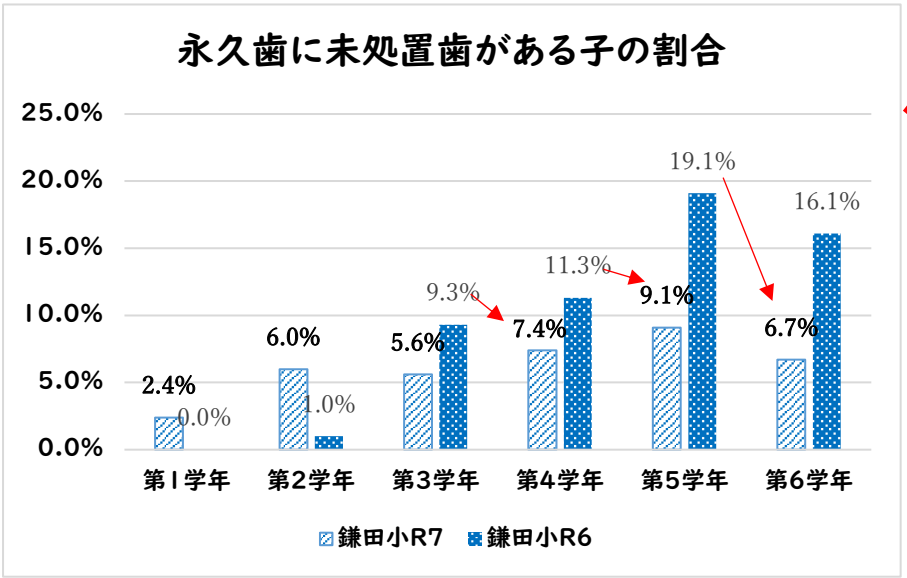
歯科健康診断結果

▼むし歯のある子
＝未処置歯のある子＋処置完了の子
▼歯肉に炎症のある子
＝歯周疾患のある子＋歯周疾患要観察の子



こちらの結果から、歯肉の状態は昨年度に引き続き良いです。学年が上がるにつれて炎症を起こしやすくなるため、高学年には歯肉についての話をします。

昨年度から給食後に歯みがき・フッ化物洗口を順次実施しているところです。週に1回と限られていますが、昨年度の結果と比較して良い結果が出ています。学校だけではなく、ご家庭のご協力があっての結果だと思います。



こちらの結果から、4～6年生は旧学年時と比べて未処置歯が減っています。ご家庭、学校での歯みがきを今後も継続できればと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

気を付けていても誰にでもむし歯はできる可能性があります。むし歯ができることは悪いことではありません。放置せずに処置をし、生涯欠かせない歯（永久歯）の健康を保ってほしいと思います。お子様が自分の歯の健康について少しでも意識してくれることを期待しています。

熱中症事故防止について

9月も最高気温が30℃以上の真夏日が続きそうです。特に休業明けの時期は、子供たちが暑さや運動等に体が慣れていない場合があり、熱中症事故の発生リスクが高い時期と考えられています。学校でも引き続き熱中症の防止に努めていきます。ご家庭でも熱中症防止に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。