



ほけんだより

令和8年9月1日
江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
養護教諭 大熊 愛佑菜

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期のはじめは生活リズムの変化で、体のだるさ、つかれやすさが出やすくなります。ご家庭でも学校の生活リズムに再び心と体を慣れさせられるよう、生活リズムの確立に向けた声かけをお願いいたします。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症対策にご協力をお願いいたします。

こんげつ ほけん もくひよう
今月の保健目標
よい生活リズムをつくろう

【9月の保健行事】

2日(水)～7日(月) 発育測定
15日(火) 学校保健委員会

ぬけだせ 夏休みモード

げんき がっこう せいかつ おく せいかつ ととの なつやす せいかつ
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えることです。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早ね、早起き $\pm$ 4つのスイッチを意識してみましょう。

スイッチ①



あさひ
朝日をあびよう！

スイッチ②



あさ た
朝ごはんを食べよう！

スイッチ③



おふろにつかりよう！

スイッチ④



ね まえ
寝る前のスマホやゲームはやめよう！

【3年生・5年生の歯科指導】

7月16日(木)に本校歯科医、金栗先生による歯科指導がありました。



3年歯科指導

りっぱーくんのアニメーションを見た後に、むし歯の原因やむし歯の予防などを勉強しました。合わせて、歯の磨き方についても教えていただきました。最後は歯にまつわるクイズがあり、子供たちは積極的に手を挙げていました。



5年歯科指導

歯周病とはどういうものか、原因、予防などを勉強しました。歯科衛生士さんによる歯磨き指導も行われました。実際にいつも使用している歯ブラシを使って、歯ブラシの適切な持ち方や歯磨きの練習をしました。

