

令和7年9月1日

保護者様

江戸川区第三葛西小学校
養護教諭 田畑 佳子

ほけんだより オアシス

2学期が始まりました。40日以上長い休みを、お出かけしたり、作品作りをしたり、ふだんできないことを楽しめたと思います。夏休み中の、しんと静まった校舎はどこか寂しくて、子供たちの声が戻ると、こちらまでパワーがもらえます。

当分残暑は続きますが、これまで通り熱中症に注意して、様々な行事に取り組んでくれればと願っています。

9月の保健行事

○5日（金）から22日（月）の間に「発育測定」を行います。日程は「学校だより」で確認してください。測定は体育着で行います。当日は、頭頂部で髪を結ばないようにしてください。

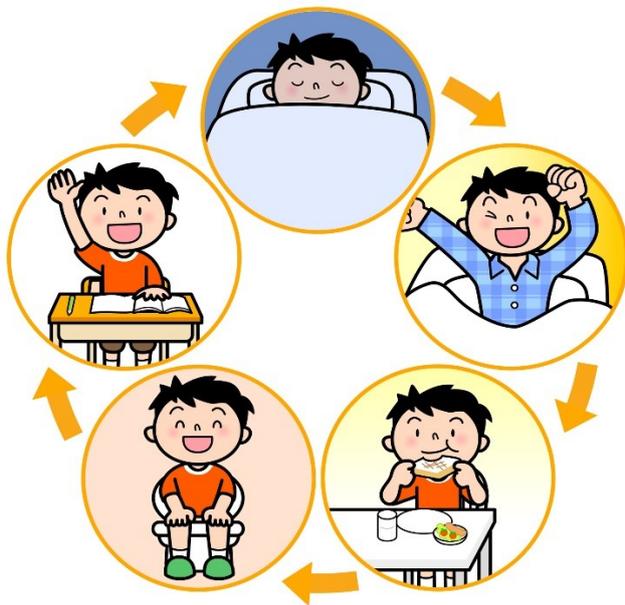
○5日（金）日光宿泊前検診（6年・6年かぜのご学級）13：30～

※1日分の薬（常備薬も含む）をチャック付きビニール袋に入れ、名前と○日朝、等記入し持たせてください。しおりの「健康の記録」と合わせて、学校医と養護で確認します。薬の追加があれば、7月に配布した「薬追加・変更用紙」に記入し、できるだけ早く持たせてください。検診後に受診し、薬の追加があれば、薬説明用紙を提出してください。

「健康生活がんばり週間」 9月22日（月）～26日（金）

毎年2学期に、生活習慣を見直すチェックカードを実施しています。睡眠・歯みがき・朝食など9つの項目について、「健康生活がんばりカード」に記入しましょう。

今年は途中で祝日が入りますが、学校がある時間と同じリズムで過ごしてほしいです。終了後は、感想を記入して29日（月）に提出してください。保護者記入欄もありますので、ぜひ励ましの言葉を書いてください。養護からも全員にひと言書いて、統計をまとめたのちに返却します・



生活リズムの良い循環を作りましょう。まずは早起きから始めましょう。登校まで時間に余裕があることで、朝食をしっかり食べることができ、1日を元気にスタートできます。

毎年統計をまとめると、「夜の歯みがき」はほぼ100%ですが、「朝の歯みがき」が80%前後です。「洗顔」と「歯みがき」をセットで習慣になると良いですね。