

令和7年10月24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学期の歯みがき週間が始まります～

クラス別に週を変えて、給食後の歯みがきを実施します。

11月10日（月）～14日（金）	1組・かぜのこ学級1～4年
11月17日（月）～21日（金）	2組・かぜのこ学級5、6年

☆持ち物：歯ブラシのみ、記名して給食袋に入れて持ってきてください。

コップや歯みがき剤は不要ですが、どうしても使いたい人は持参しても良いです

（コップは持ち手のついたプラスチック製のものに限ります）。

今月の保健目標	外 で 元 気 に 遊 ぼ う
---------	-----------------

外遊びの効用

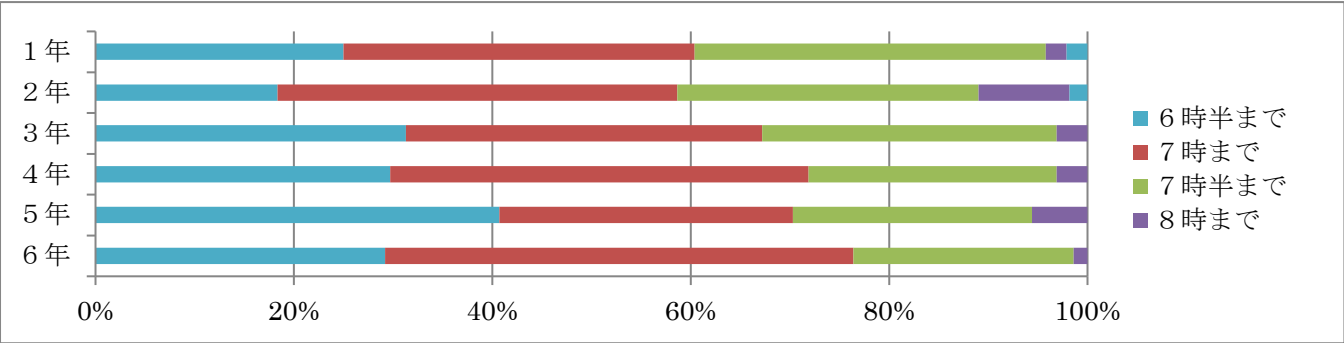
ようやく涼しくなり、外遊びに最適な時期になりました。外遊びをすると、「日光を浴びることで、セロトニンが分泌され、気持ちが明るくなり、夜よく眠れる。」「骨や筋肉が丈夫になる。」「ルールを学び、社会性が身につく。」「ストレスを発散し、気持ちがすっきりする。」など、心身に良い影響が出ます。

感染症が流行する季節になりました～治癒証明書について～

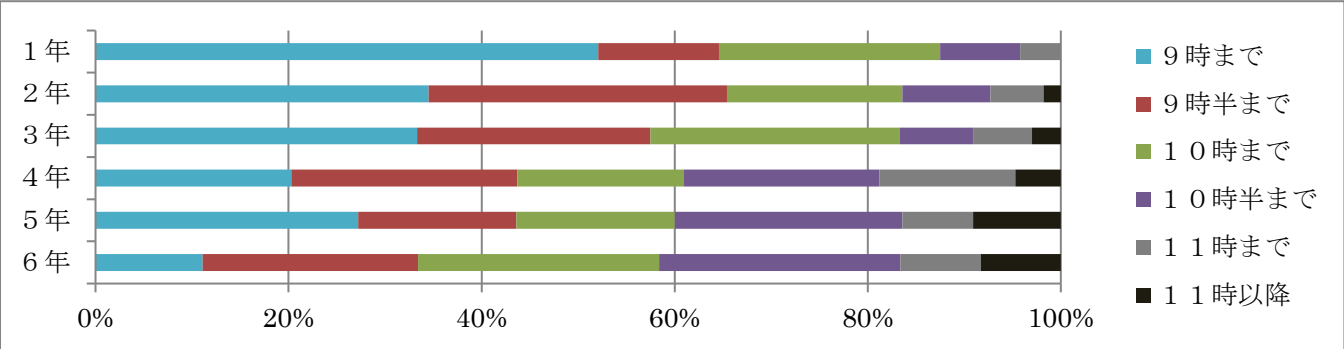
- ①新型コロナウイルス感染症 … 治癒証明書は不要です。
- ②インフルエンザ … インフルエンザ専用の診断報告書があります。
- ③その他の学校伝染病 … ホームページからダウンロードするか、学校まで取りに来てください。医療機関によっては、医療機関の用紙に記入してくれるところもあります。

令和 7 年度「健康生活がんばりカード」統計（かぜのこ学級は該当学年に含む）

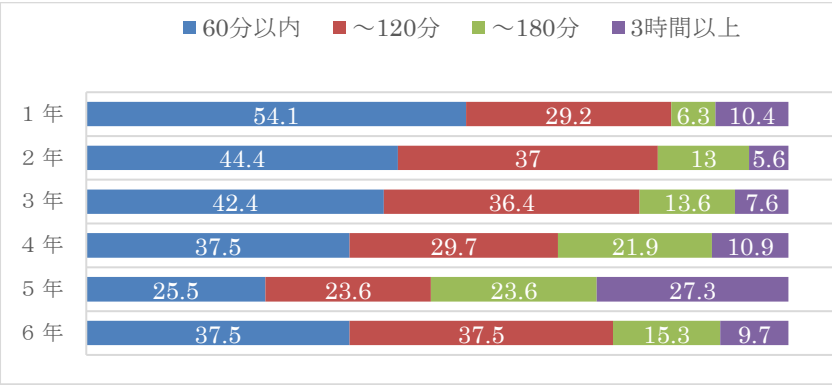
【1】 起きた時刻



【2】 寝た時刻



【3】 テレビやゲームの時間



【4】 朝食・排便・歯みがき（％）

	朝食を食べた	排便があった	朝の歯みがき	夜の歯みがき
1 年	100.0	75.0	81.3	97.9
2 年	96.3	68.5	77.8	96.3
3 年	95.5	69.7	83.3	93.9
4 年	93.8	76.6	79.7	98.4
5 年	96.4	72.7	92.7	94.5
6 年	94.4	79.2	94.4	93.1

早起きは、おおむね頑張っていますが、就寝時刻が遅くなっている傾向が見られます。11時以降の就寝で、翌朝登校に間に合うよう起きると、睡眠時間が短くなってしまいます。学年が進むにつれて家庭学習等が増え、難しい面がありますが、睡眠時間は大切にしたいと思います。

最後の、自分で決める目標を「お手伝い」と書いた児童が何人もいて、おうちの方が「助かったよ。」と書いてくださったのを、ほほえましく読ませていただきました。

生活習慣を整えることは、大変なことですが、一度習慣になると、ずっと継続できます。朝の洗顔と歯みがきが赤の児童にはカードの返事に「両方をセットでやってみよう。」と記入しました。