



令和8年9月1日
江戸川区立第三葛西小学校
養護教諭 大浦 裕子

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。過ごしやすい日が幾分か増えてきましたが、暑い日はあともう少し続きます。こまめな水分補給などの熱中症対策を心がけましょう。

2学期も毎日元気に過ごせるように、ご家庭でもお声掛けをお願いします。



9月の保健目標
生活リズムを
整えよう

9月7日～11日は健康生活がんばり週間です

「けんこうせいかつがんばりカード」を配布します。2学期も健康に学校生活を送れるよう、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。保護者の方の記入欄もありますのでご記入をお願いします。カードは**9月15日（火）**までに提出してください。



2学期にスイッチ ON！

以下の3つのポイントに気を付けて、生活リズムを整えましょう



睡眠（すいみん）

寝るとどんないいことがあるの？

覚えたこと
を整理する

病気に負けない
体になる

疲れを回復
する

心が安定
する

体が成長
する

元気になる



寝る前の注意点

- ・タブレットなどの明るい光は浴びない
- ・カフェインは夕方からとらない
- ・入浴は寝る2時間前までにすませる
- ・眠くなったら布団



運動（うんどう）

涼しいときに活動・運動しましょう

睡眠ホルモン
「メラトニン」
の材料
「セロトニン」
が分泌される



適度な運動で
よく眠れる

朝ごはん

食べるとどんないいことがあるの？

体と心を
目覚めさせる

体の動きが
スムーズに

脳が活発
に働く



フッ化物洗口がスタートします

9月より、全校で希望児童対象のフッ化物洗口（ブクブクうがい）が始まります。今後のスケジュールをご確認いただき、下記のもののご準備をお願いいたします。

持ってくるもの

①プラスチック製取っ手付きコップ

洗口液を入れ、うがい後に吐き出すために使用します。
給食袋の中に入れて持参させてください。

②タオルまたはハンカチ

洗口終了後にコップを洗い、水気を拭くために使用します。

③巾着袋

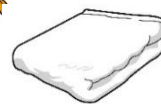
コップやタオルを入れるために使用します。給食袋と兼用にするか、新しく別のものを用意するかは、ご家庭の判断にお任せします。お子様が管理しやすい方法でご持参ください。

※フッ化物洗口を希望されていないお子様も、水道水のみでのブクブクうがいを実施します。

全児童コップとタオルの持参が必要となりますのでご協力をお願いします。



記名を忘れずに



今後のスケジュール

実施：毎週金曜日 登校後

9月11日（金） 水道水でのうがいスタート

9月18日（金） フッ化物洗口スタート

※フッ化物洗口は週に1回実施します。



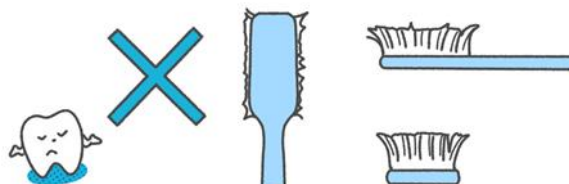
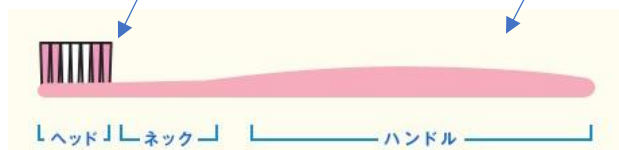
同意書について

希望の有無が変わった場合は、
同意書の書き換えが必要です。
担任までお知らせください。

正しい歯ブラシ選びをしましょう

ヘッド（ブラシ）の大きさ
子供の前歯2本分と同じ大
きさ

子供の手のサイズに
あったにぎりやすい
もの



歯ブラシは毛先が開いていなくても、
1か月に1本を目安に交換しましょう

歯磨き剤はブラシ全体
に1.5cm程度



かかりつけ歯科医を頼ろう！

