



令和8年10月26日
江戸川区立第三葛西小学校
養護教諭 大浦 裕子

11月は、歯の日（8日）、空気の日（9日）、姿勢の日（11日）皮膚の日（12日）と、健康に関する記念日がたくさんあります、健康でいられるように規則正しい生活習慣を心がけ、休息を十分に取り、心身の健康バランスを保てるようにしましょう。

11月の保健目標
外で元気に
遊ぶ

11月11日は、いい姿勢の日です

よい姿勢は全身の血行や脳の働きの活性化へとつながります。
そのため集中力や記憶力も高まり、勉強がはかどります。

正しい姿勢

できていますか？

グー・チョキ・パーでよい姿勢



グー

机と体、背もたれと体の
間にグーがひとつずつ



チョキ

チョキを机で挟んだ時に
肘が直角になるように



パー

字を書く時の目と机の距離
はパー2つつ

11月8日は、いい歯の日

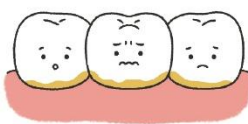
いい歯（8）の日に合わせて、全校児童に歯ブラシを配布します。この歯ブラシは江戸川区からお子様に向けてのプレゼントです。ご家庭での歯みがきにご活用ください。

鏡でcheck★みがき残し0

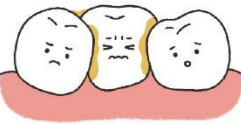
みがき残しやすいところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ



歯ならびが
デコボコしているところ



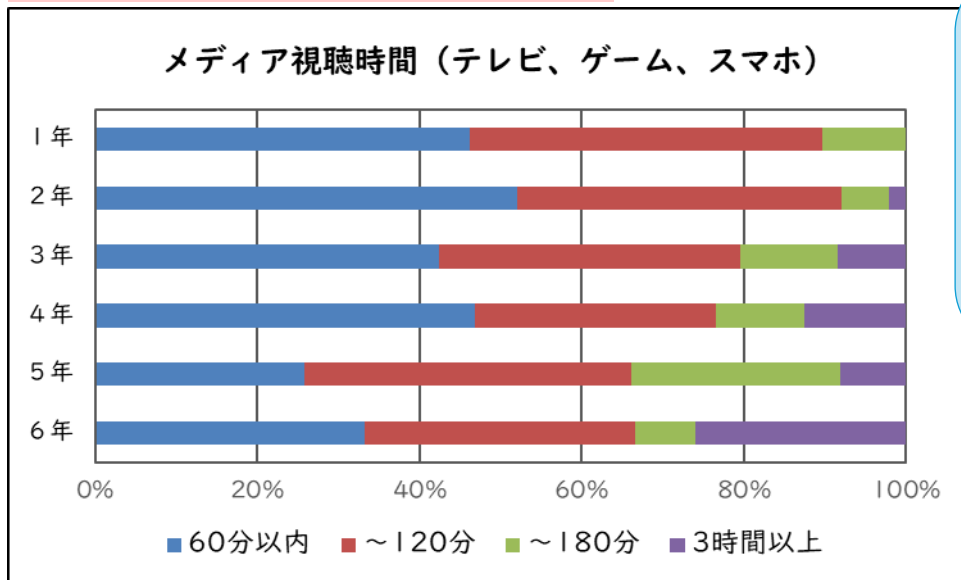
フッ化物洗口実施におきまして、
ご協力ありがとうございます。
毎週金曜日に実施しますので、引き続き
持ち物の確認等お願いします。

★★★ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ★★★

健康生活頑張り週間を終えて ～健康生活頑張りカード統計～

9月に健康生活頑張り週間を実施しました。感想では、「ゲームの時間が長かったから気を付けたい」「これからも規則正しい生活リズムを続けていきたい」など、お子様一人一人が自分の生活を振り返っていました。引き続きご家庭でも、規則正しい生活習慣が送れるようお声掛けをお願いします。

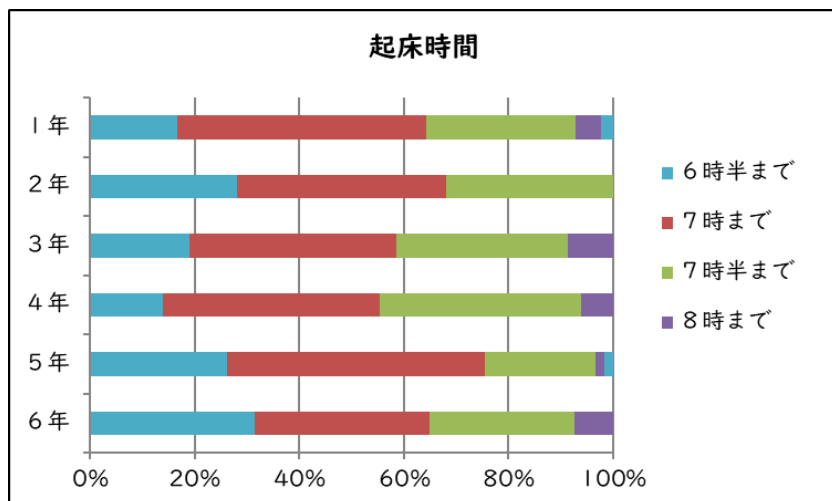
メディア（テレビ・スマホなど）の使用時間



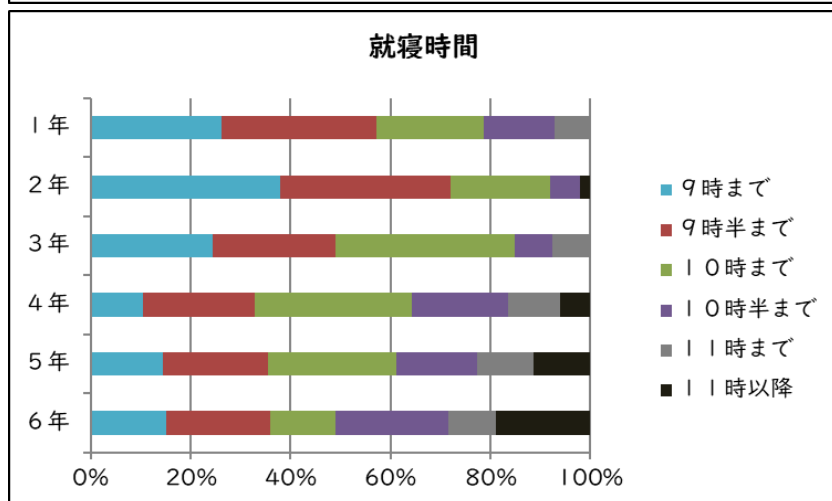
「もうおしまい」と思ってもやめられないのは、脳の抑制機能が発達段階のためです。機器の制御機能の使用や、保護者の方の声掛け等、ご家庭での対策をお願いします。



起床時間・就寝時間



理想的な睡眠時間は
9～11時間



保健室からひとこと

全体として就寝時間が遅くなっている傾向がみられます。学年が進むにつれ家庭学習等が増え、睡眠時間の確保が難しい面もあるかと思いますが、心身の成長のために、十分な睡眠時間の確保をご家庭でもお願いします。

洗顔や朝の歯みがきをしていないお子様がいました。5分早く起きて、朝の身支度がすっきりできるといいですね。