



令和5年 6月 3日

江戸川区立篠崎小学校

校長 佐藤 美緒

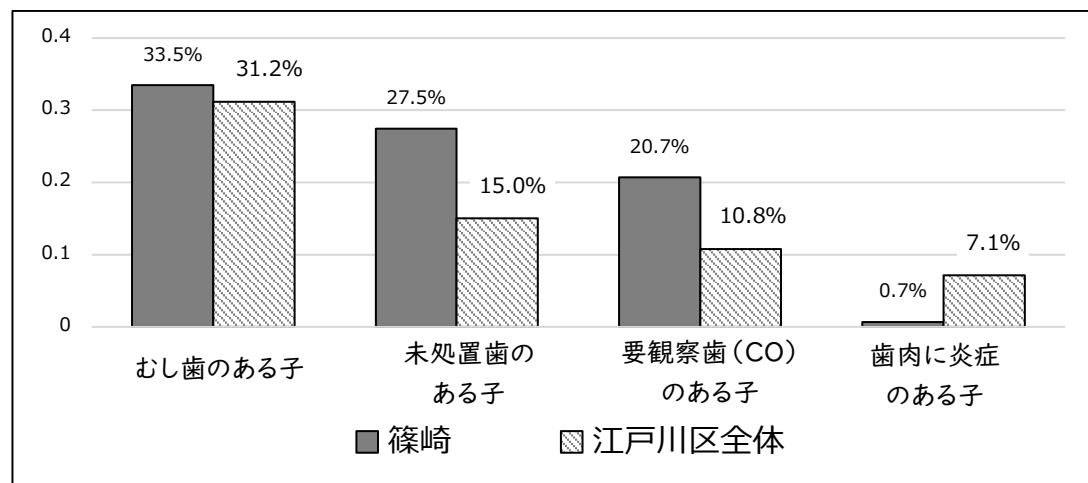
養護教諭

最近、雨の日が続いたり、気温や湿度が高くなったりと気候の変化についていくのが、大変です。子供たちも、疲れがたまっているようです。6月は水泳指導が始まります。楽しみにしている子供たちも多いです。しかし、水中はととても体力を使います。生活習慣を整え、ご家庭では、特に睡眠時間を十分とらせるようご配慮ください。



歯の衛生週間

6月4日～6月10日は「歯の健康週間」です。令和5年度の健康診断の結果、残念なことに篠崎小学校は、江戸川区の平均より、むし歯の人の割合が高いです。さらに、むし歯になりそうなCO（要観察歯）もかなり多いです。歯みがきを丁寧に行い、むし歯を予防してください。



3年生は、6月20日（木）に歯科指導があります。染め出しのタブレットを配布しますので、ご家庭でやってみてください。また、6月17日（月）～21日（金）の給食後に歯みがきを実施します。歯ブラシとコップを持参してください。加えて、今年度フッ化物洗口を3年生に実施予定です。7月の保護者会で詳しくお伝えいたします。

★裏面に歯みがきカレンダーがあります。ご家庭で活用してください。

水泳指導が始まります

- 前日は、夜更かしせず、しっかり睡眠をとらせてください。
- 当日、朝の健康観察をいつも以上に丁寧をお願いします。
- 朝食は日中の活動源になるようエネルギーをしっかり補給させてください。
- 手足の爪は短く切り、清潔にしてください。
- 水着、水泳帽、タオルなどのご準備をお願いします。
- 心配なこと、確認事項などがあれば、担任に連絡をお願いします。
- 健康診断で所見ありとお知らせのあった児童は、病院を受診し、治療のお知らせを提出してください。（提出がないと、水泳の可否が分かりませんので、水泳に参加できません。）

学校では、プールサイドにAEDを持参し、いざという時のために、全教員救急救命の講習を受けています。また、学校薬剤師による水質やプール設備の検査、担任による毎回の水質の検査、気温・水温の測定を実施し、安全第一に水泳授業を実施します。

★6月14日（金）はプール前検診です。

5月29日付の「参加承諾書」に、最近の健康状態を記入する欄があります。そこに記入のあった児童が対象となります。何か心配なことがあればご記入ください。学校医の先生（内科）に診ていただきます。また、健康診断において所見があった児童は病院を受診して、水泳の可否の判断を治療報告書に記入していただいでください。

篠崎小学校の子供たちの体格

健康診断がほぼ終わりました。服装の準備や歯みがきなどご協力ありがとうございました。篠崎小学校の体格の平均値です。様々な体格の児童がいます。極端な場合は背景に病気が隠れていることもありますので、お知らせを出しています。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	男子	118.3	122.7	128.7	134.8	140.2	146.1
	女子	115.8	121.2	128.4	133.8	141.4	145.9
体重 kg	男子	21.5	23.7	28.9	30.6	35.3	39.2
	女子	20.9	23.0	28.4	29.2	36.1	37.3

*所見のあった児童に健康診断結果のお知らせを配布しています。1学期末にすべての結果を記入したものを配布いたしますので、しばらくお待ちください。

裏面あり

は 歯みがき カレンダー



食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。



歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせて
ください。

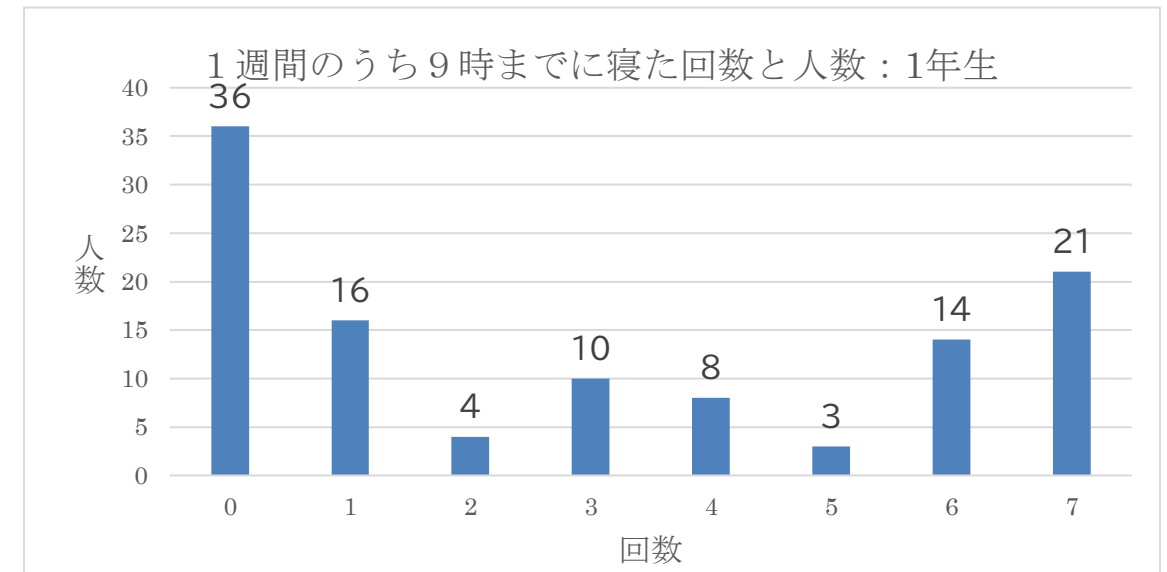
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の9時に寝て、朝、7時に起きても10時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、9時までに寝た回数ごとに人数を集計しました。



寝る子は育つ！！

1週間のうち9時までに寝た回数が、0回の児童が全体で最も多かったです。朝の健康観察の際も、「眠いです」と答える児童がいます。また、5時間授業が本格的に始まり、授業中眠そうにしている様子も見受けられます。十分に睡眠がとれている子供は、毎日元気に過ごせます。睡眠は、上記にもある通り、子供の成長にとって重要です。学習の定着を促進するためにも、十分な睡眠時間の確保できるように子供と話し合い、いつもより早く就寝するように心掛けてほしいと思います。

は 歯みがき カレンダー



食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。



歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせてください。

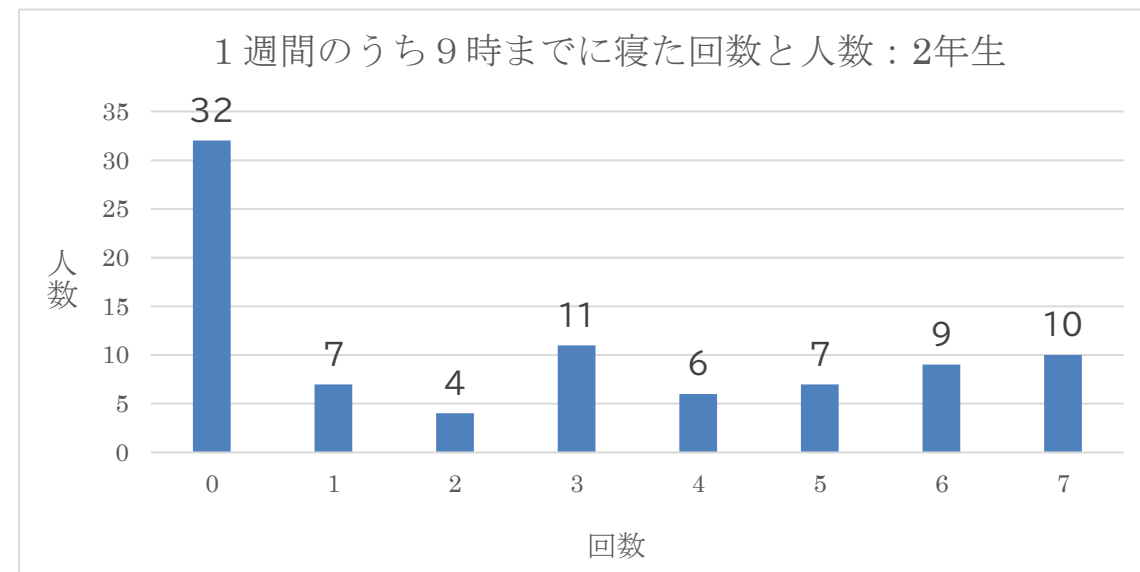
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の9時に寝て、朝、7時に起きても10時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、9時までに寝た回数ごとに人数を集計しました。



一日の終わりが明日につながる！

2年生で9時までに寝る回数が0回だった児童は32人でした。日中に学習したことや体験したことは、寝ている間に脳に記録され、翌日の学校生活にも反映されていきます。教室では、朝眠たそうにしている児童や、1時間目に目をつむっている児童が時々見られます。また、習い事をしていて、寝るのが遅くなってしまったという児童の声も聞こえました。十分に睡眠がとれている子供は、毎日元気に過ごせます。まずは、ご家庭で寝る時間の目標をもう一度話し合い、その時間に寝るためにどうやって過ごすのか、お子さんと一緒に考える時間を設けてみてください。子供たちも、自分で決めたルールだと進んで取り組めることが多いです。早寝を習慣にして、すっきりと気持ちの良い目覚めにつなげていきましょう。

は 歯みがき カレンダー



食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。



歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせてください。

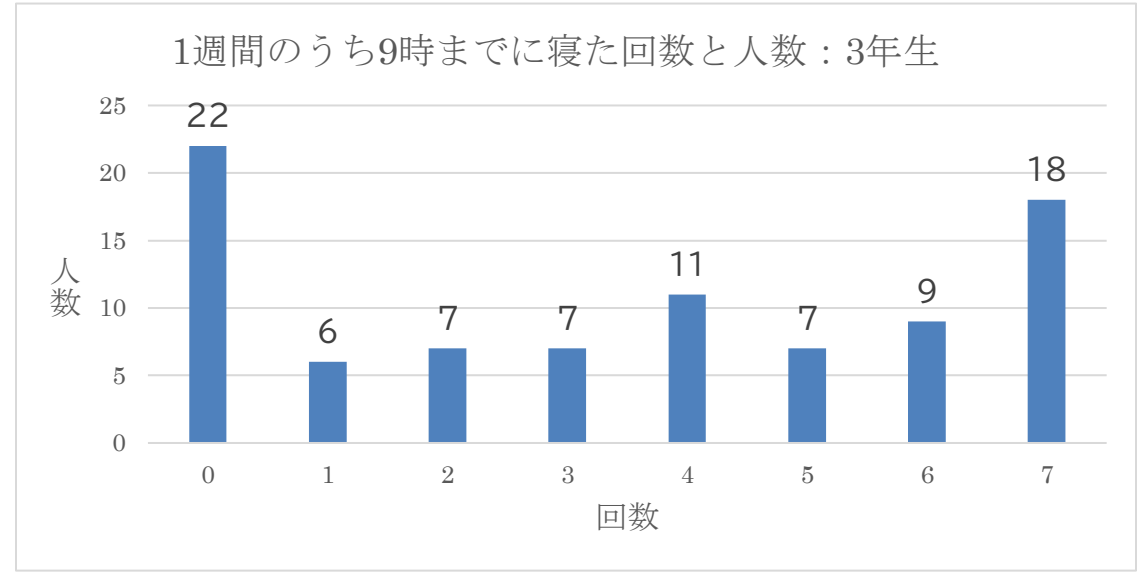
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の9時に寝て、朝、7時に起きても10時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、9時までに寝た回数ごとに人数を集計しました。



やればできる！！早寝・早起き！！

3年生は、9時までに寝ることができた回数は0回が最も多かったです。9時までに寝ることができた日数が7日の児童は2割程度でした。9時までに寝ることができた児童は非常に少ないです。子どもたちは、この4月から、新たな教科の勉強や、6時間授業で毎日大変頑張っています。十分に睡眠がとれている子供は、毎日元気に過ごせます。大切な睡眠の時間を確保するためにも、帰ってからすぐに宿題を済ませましょう。また、睡眠前にはゲームやテレビ、タブレットを控えるなど、えどタブルールを再度、家庭で確認したり、時間の使い方を今一度考えたりする機会を設けていただくよう、お願いします。

は 歯みがき カレンダー

6 月

食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。

歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせてください。

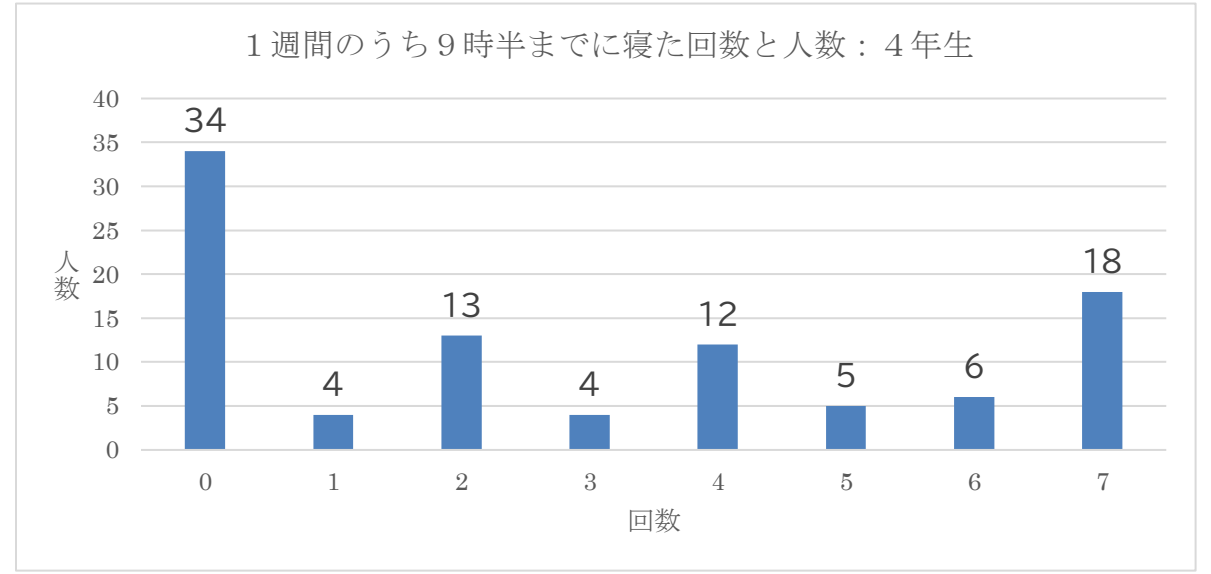
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の9時に寝て、朝、7時に起きても10時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、9時半（9時までにする）、グラフがかなり偏るため）までに寝た回数ごとに人数を集計しました。★目標は9時就寝です！



1日の充実は睡眠から始まります！

4年生は、9時半までに毎日寝ている児童が2割弱、9時半以降に毎日寝ている児童が3割程度という結果になりました。グラフを見ると分かる通り、二極化が進んでいます。睡眠不足は上記のように、心と体にとって良くない影響を与えます。習い事等で早く寝ることが難しいこともあるかもしれませんが、できるだけ「早寝」を心掛け、充実した毎日を過ごしてほしいです。十分に睡眠がとれている子供は、毎日元気に過ごせます。保護者の皆様もお子さんと、睡眠前の過ごし方（例えば、宿題は先にやる。入浴の時間を決めておく。）や寝る時間について話し合う機会を設けていただきますようお願いいたします。

は 歯みがき カレンダー 6月

食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。

歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせてください。

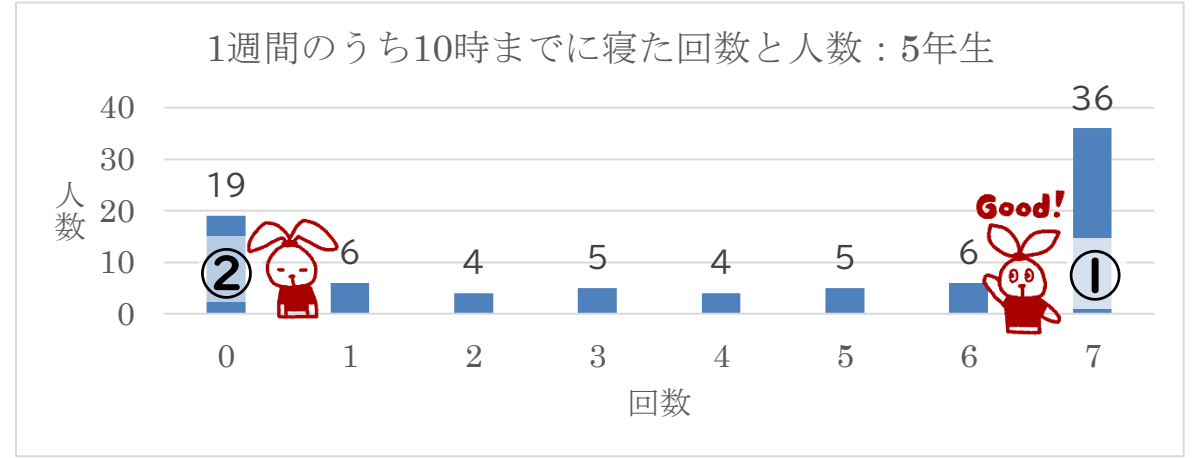
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の10時に寝て、朝、7時に起きても9時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、10時（9時までにすると、グラフがかなり偏るため）までに寝た回数ごとに人数を集計しました。★目標は9時就寝です！



NO 睡眠 NO 元気 ～少しでも寝れる日を～

5年生では、毎日10時までに寝る習慣が身についている児童は36人と最も多い結果となり、ほぼ毎日10時に寝ることができた児童（一週間のうち5回以上10時までに寝ることができた児童）は全体の約55%と半数以上を占めていました。

一方で、一度も10時までに寝ることができなかった児童が19人と次に多い結果となりました。(②)これは、全体の約22%を占める人数でした。

以上の結果から、10時までに寝る習慣が身に付いている児童と、身に付いていない児童の二極化がすすんでいることが分かります。高学年ということもあり、習い事等の理由で、10時までに寝られないことが多くなってきているのではないかと思います。ですが、睡眠時間が足りていないと、上記のように心と体に大きな影響を与えます。少しでも多く10時までに寝られる日を増やせるように家庭でも話し合しましょう。(例えば、宿題は先にやる。入浴の時間を決めておく。)

は 歯みがき カレンダー



食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。



歯ブラシを毎月配布しています。
毎日の歯みがきを習慣にさせてください。

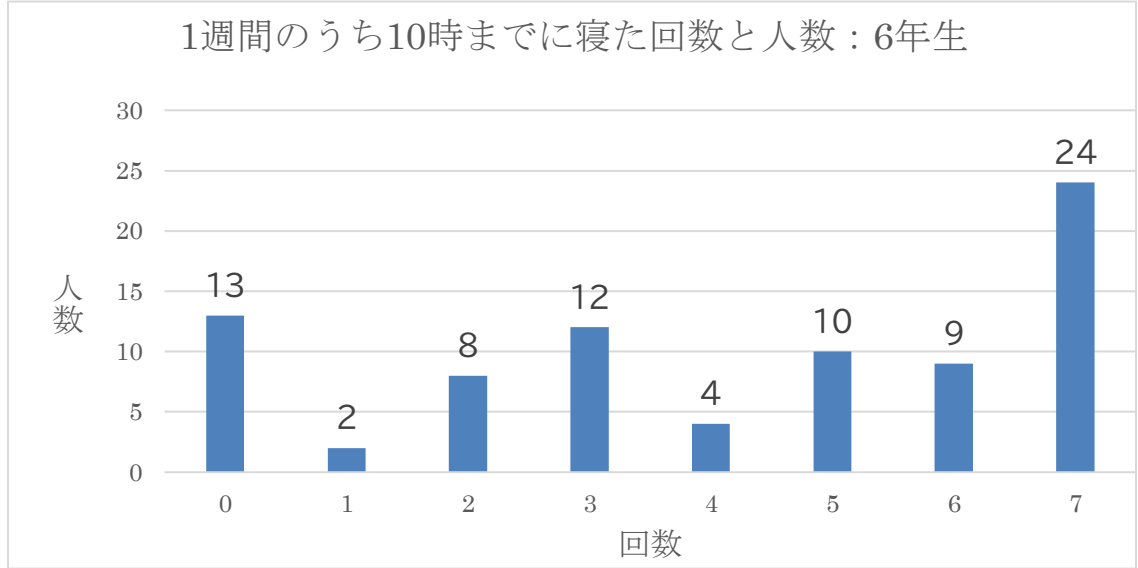
ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

すいみん時間振り返りカード集計

5月6日～5月13日に「すいみん時間」をチェックしました。お子さんの睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しい時間に就寝起床ができていましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」では、小学生は「9～12時間」の睡眠が必要と提唱しています。夜の10時に寝て、朝、7時に起きても9時間の睡眠です。

睡眠不足は、「食欲が出ない」、「集中力が低下する」、「体調をくずしやすくなる」、「イライラしやすい」、「肥満になりやすい」、「免疫力が低下する」、「老化が早まる」など心と体に悪い影響があります。睡眠不足の人は少しずつ、就寝時刻を早めるようにしてください。

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、10時（9時までにすると、グラフがかなり偏るため）までに寝た回数ごとに人数を集計しました。★目標は9時就寝です！



睡眠時間と習い事のバランスを

6年生は、10時までに寝ることができた回数にばらつきがありました。10時までに寝ることができた日数が7日の児童は3割程度にとどまり、3日以下の児童が4割を超えました。児童に話を聞くと習い事等で遅くなってしまい、さらに宿題をすると寝る時間が遅くなってしまおうという意見が出てきました。成長期である6年生。「①習い事がある日は帰ってからすぐに宿題をしておく」「②睡眠前にはゲームやスマートフォンをいじらない」など中学校に向けて、家での時間の使い方（例えば、宿題は先にやる。入浴の時間を決めておく。）を今一度考える機会にしてみてください。