

ほけんたより 9月

令和 8 年 9 月 1 日
江東区立第一大島小学校
校 長 松下 由美子
養護教諭 石井 浩美

昨年までより少し長い夏休みが明け、学校生活がスタートしました。みなさんは元気に登校できましたか？

「朝すっきりと起きられない」「昼間に眠くなってしまう」という人は、生活リズムが夏休みモードのままかもしれませんね。「健康生活カード」をつけながら、自分の生活習慣を見直して、学校の生活リズムを少しずつ取り戻していきましょう。



9月保健目標◇生活リズムを整えて健康な体をつくろう



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



スイッチ①

朝日を浴びる



スイッチ②

朝ごはんを食べる



スイッチ③

湯船につかる



スイッチ④

寝る前に
スマホを見ない



こんなことが大けがの原因となります。気をつけてください。



階段から
飛び降りる



廊下を
走っていて
ぶつかる



遊具で危険
な遊び方を
する



歯みがきを
しながら
走る

夏 休 み 中 の 健 康 調 査

夏休み中、けがや病気で病院にかかった児童のみ、下記の項目を記入の上、
9月7日までに各担任へ提出してください。

傷病名（ ）

期間 月 日 ～ 月 日

※学校生活を送る上で配慮を要すること(体育等)があればご記入ください。

学年 組 児童氏名

-----キ リ ト リ-----

9月の予定

※発育測定は、身長体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。

9月2日(水) 発育測定 1年生 3日(木) 発育測定 2年生
4日(金) 発育測定 3年生 7日(月) 発育測定 4年生
8日(火) 発育測定 5年生 9日(水) 発育測定 6年生

6年生のみなさんへ 日光移動教室に関わるお知らせです。

◇「健康の記録」記入開始 … 9月27日(日)

※移動教室の3日間を元気に過ごすための生活を心がけ、忘れずに記録をしてください。事前検診の日には学校へ持ってきます。

◆ 事前健康診断 … 9月30日(水) 13時30分～

