

ほけんだより 9月

令和8年9月 1日
練馬区立豊玉第二小学校
保健室

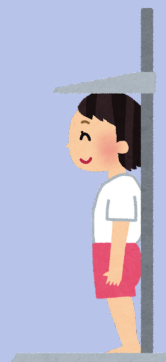
なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！



今月の
保健目標

規則正しい生活をしよう！



健康診断が始まります

	内 容	対象学年
9/2 (水)	身体計測★身長・体重をはかります ※体育着	3.4年
9/3 (木)	身体計測★身長・体重をはかります ※体育着	1.2年
9/4 (金)	身体計測★身長・体重をはかります ※体育着	コスモス
9/7 (月)	身体計測★身長・体重をはかります ※体育着	5.6年
9/17 (木)	歯科健診 吉野先生 ★歯磨きをわすれずに	全学年

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

痛い傷ができた！



まずは、
水で洗い流そう！



傷口にはい菌が
入るのを防ごう！



洗い流してから
保健室に来てね！

保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。「学校に行きたくない」「やる気が出ない」という気持ちも自然な反応です。まずは十分な睡眠を心がけ、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。



体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

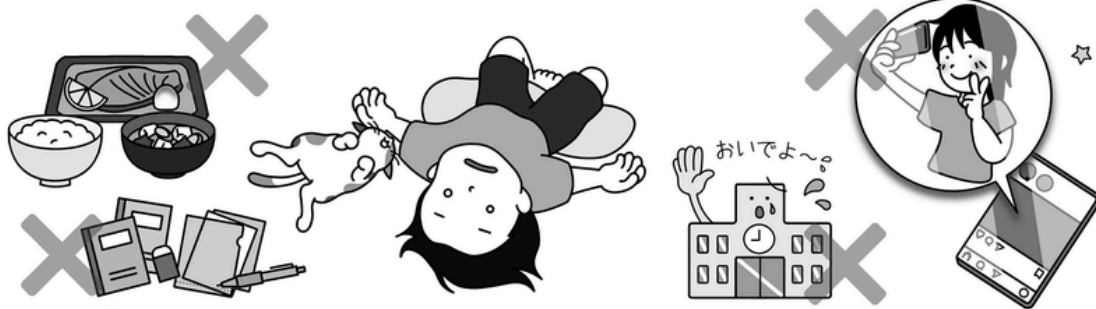
③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



～東京都内でインフルエンザが流行開始～
手洗い、咳エチケットなど、感染予防の徹底を

都内のインフルエンザ患者報告数は、昨年よりも1か月以上早く、流行開始の目安となる人数を超えました。夏休みの終了に伴い、多くの学校で新学期が始まり、児童・生徒を中心に人との接触機会が増加することから、学校や家庭内での感染拡大に十分な注意が必要です。今後、本格的な流行が予想されるため、こまめな手洗い、換気、咳エチケット等、基本的な感染予防策を心がけていただくようお願いします。