

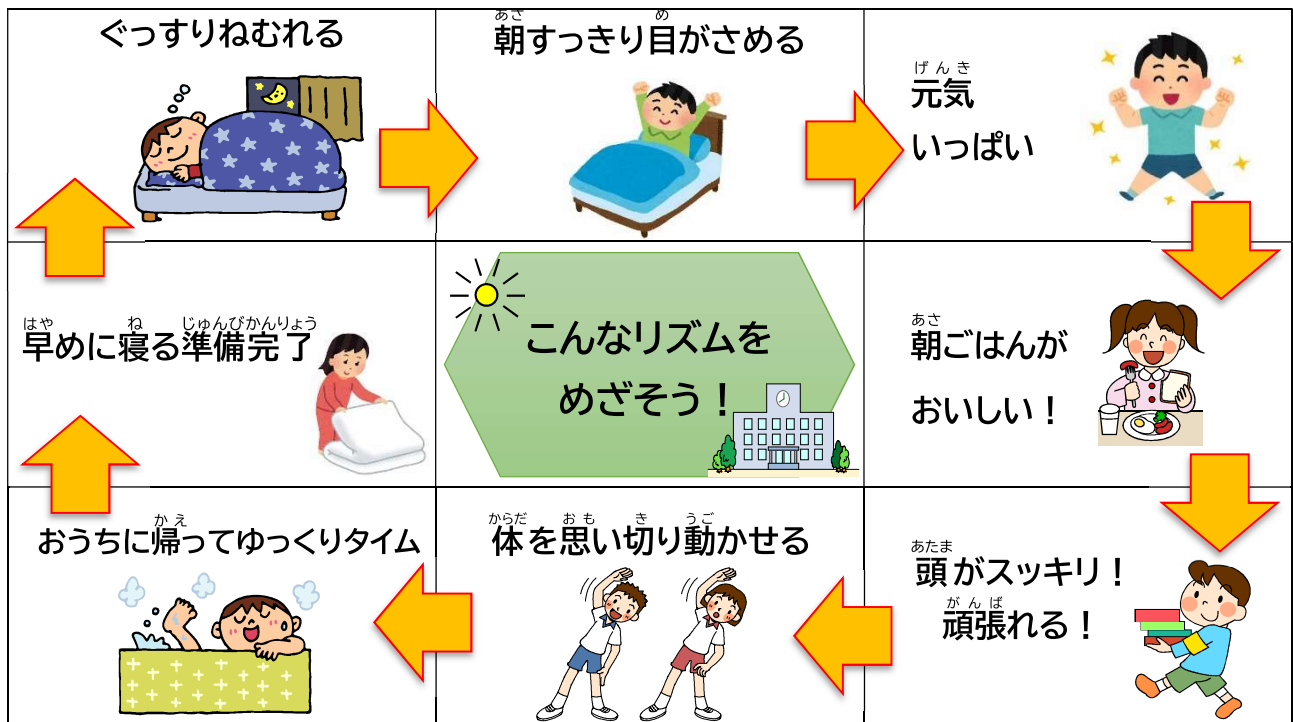
保健だより 9月

令和7年9月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

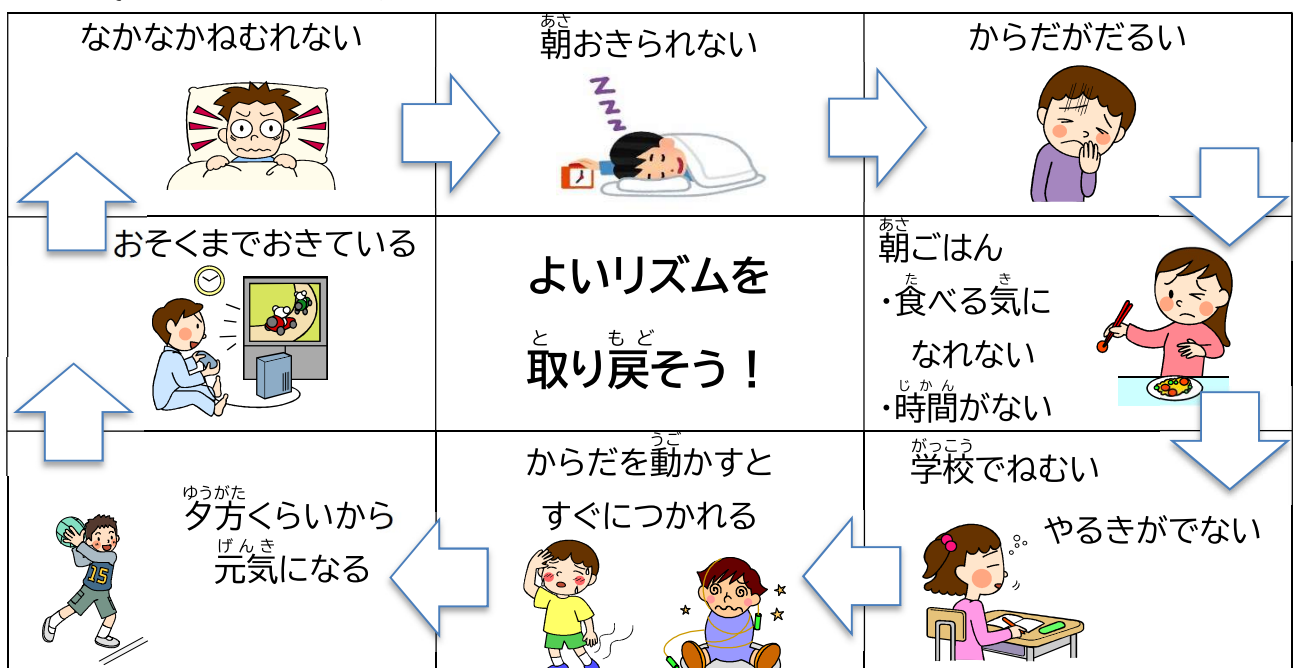
家庭数配付

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

いよいよ2学期がはじまりました。2学期は、様々な学校行事が待っています。一日も早く、学校モードの生活リズムを取り戻して、学校生活を元氣いっぱいにご過ごせるようにしていきましょう。



こんな子はいないかな？



◆9月1日は防災の日

大きな災害などを経験した人があなたの周りにいますか？その時に感じたこと、必要だったものについてぜひインタビューしてみましょう。いざという時のために、家族みんなで防災意識を高めておきましょう。

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

非常用
持ち出し袋

非常用

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一の時のために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

【おうちの方へ】

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。子供たちの笑顔があふれる毎日になるよう、2学期も保健室からサポートしていきます。もしも、いつもと違った様子や、「学校に行きたくないな」「今日は休みたいな」といった状況が続くようであれば、ぜひ学校へご相談ください。

学校行事の多い2学期は、子供たちが大きく成長する時期でもあると同時に、感情が大きく揺れ動く時期でもあります。学校生活は新しい経験の連続です。ご家庭のなかで、今日あった出来事を、ゆったりと楽しく振り返る時間を設けていただけるとうれしいです。ネガティブな発言が出てくるとも思うますが、心のなかにたまった複雑な感情は、適切に言語化できることでスッキリとした心地よさにつながりますし、自分の気持ちを客観的に捉えてみたり、周囲の人の気持ちを想像したりする力にもつながっていきます。

もやもやとした違和感、不快感を一括りにした表現として子供たちからよく聞かれる言葉が、「うざい」「やばい」「おかつく」といった表現ですが、こんな言葉が出てきたら、お子さまの気持ちにぴったり寄り添う表現と一緒に見つけてみてほしいと思います。「がっかりしちゃっただね」「ドキドキしたってこと？」「くやしかったのかな？」「それは焦ったね」などその時のお子さんの気持ちを想像しながら、お子さまがじっくりくる言葉を探ってみてください。そのやりとりが心にたまったネガティブな感情を発散することにもつながります。やりとりの中で「心臓が飛び出そうだったけど、乗り切れてスッキリした」「くやしいからもっと頑張る！」などの言葉も聞けるかもしれません。様々な経験が、心のレジリエンス（何があっても立ち直れる力）を高める絶好の機会になるよう願っています。

～9月の保健行事～

月	日	曜	検査内容	持ち物・支度
9	2	火	発育測定 6 年	体育着で測定します。 頭頂で髪を結わないようにしましょう。
	3	水	発育測定 5 年	
	4	木	発育測定 4 年	
	5	金	発育測定 3 年	
	8	月	発育測定 2 年	
	9	火	発育測定 1 年	
	11	木	6年移動教室前健診	記入を済ませた健康カードを 忘れずに持ってきてましょう。