

ほけんだより 9 がつ

練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之・保健室
令和7年9月2日発行



やす がっこう お休みモードから学校モードへ



なが なつやす お げんき こども えがお がっこう もど がつ ほけんしつ なつ つか
長い夏休みも終わり、元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。9月の保健室は、夏の疲れか
たいちよう こ おお らいしつ がっき ぎょうじ ま はやね はやお
ら体調をくずしてしまう子が多く来室します。2学期にはいろいろな行事も待っています。早寝早起き
こころ せいかつ ととの げんき からだ たの がっこうせいかつ おく
を心がけ、生活リズムを整え、元気いっぱいの体で楽しい学校生活を送りましょう。



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

ほけんぎょうじ 9月の保健行事

2日(火) 身体測定・保健指導 6年	5日(金) 身体測定・保健指導 3年
3日(水) 身体測定・保健指導 5年	8日(月) 身体測定・保健指導 2年
4日(木) 身体測定・保健指導 4年	9日(火) 身体測定・保健指導 1年

たいいくぎ
体育着を
わす
忘れずに!

9月のほけんもくひょう



き けがに気をつけよう

＼ 気をつけて! ／

けがをしやすいのはこんなとき



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
注意が散るため



うご むり で
動きに無理が出て
失敗しやすいため



れいせい か
冷静さを欠き
動きが乱れるため



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
不十分になるため