

ほけんだより 9がっ

練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之・保健室
令和6年9月2日発行



やす お休みモードから がっこう 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 がっ 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
たいちょう 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供が多く来室します。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

3日(火) 身体測定・保健指導 6年	6日(金) 身体測定・保健指導 3年
4日(水) 身体測定・保健指導 5年	9日(月) 身体測定・保健指導 2年
5日(木) 身体測定・保健指導 4年	10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



けがに気をつけよう

階段
階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。

ろう下は走らない
急いでも、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

曲がり角
曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

かさでふざけない
かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。