



令和7年9月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？ 夏休み中に生活リズムが崩れてしまっている人は、早いうちに生活リズムを戻すようにしましょう。まだまだ暑い日が続くので、**熱中症対策**にも努めましょう。



きそく ただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



毎日、楽しく過ごすために規則正しい生活をして、体調を整えましょう。

自分の生活を振り返り、出来ているものに○をしましょう。

夏バテしていない？

毎日暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？ 知らず知らずのうちに夏バテしていないか、自分でチェックしましょう。当てはまる場合は、チェック☑をつけましょう。

<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

<input type="checkbox"/>	だるい	
<input type="checkbox"/>	熱っぽい	
<input type="checkbox"/>	食欲がない	
<input type="checkbox"/>	元気がでない	
<input type="checkbox"/>	げりをしている	
<input type="checkbox"/>	便秘になっている	
<input type="checkbox"/>	イライラする	

1つでも当てはまったら注意が必要です！ 夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。また、栄養バランスのよい食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう。

自分の健康を守るのは、あなた自身です！

9月の予定

9月3日(水)	身体計測(5・6年生)
9月4日(木)	身体計測(3・4年生)
9月5日(金)	身体計測(1・2年生)

身長・体重を測るので、
体育着を忘れないように
しましょう！



9月は防災・救急の日

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。普段けがをした時、どのように手当てをすればよいかわかりますか？自分がけがをした時に正しい手当ができるようにしましょう。また、お家の非常用持ち出し袋を確認しておきましょう。



すりきず



傷口についた汚れを
きれいに洗いながそう



つきゆび・だぼく



水などで冷やして
安静にしよう



はなぢ



小鼻をおさえて
下をおこう

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

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

／
おうちのひと



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。万が一のときのために、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。

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

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

秋は「夏休み」の季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれませんが、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

