



令和8年9月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
保健室

なが なつやす お 長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。なつやす ちゅう たの 夏休み中は楽しく、げんき す 元気に過ごすことができましたか？なつやす せいかつ 夏休みの生活リズムから学校モードに切り替えて生活していきましょう。



がつ しんたいけいそく 9月は身体計測があります！

9月3日(木)	5・6年生
9月4日(金)	3・4年生
9月7日(月)	1・2年生

しんちょう たいじゅう はか 身長・体重を測るので、
たいいく ぎ わす 体育着を忘れないようにし
ましょう！



からだ ちょうし ととの 体の調子を整えよう！

2学期がスタートしましたが、「なんだか元気が出ないなあ」と感じたり、なつやす のこ 夏休みモードが残ったりしている人もいます。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためのコツは、せいかつ ととの 生活リズムを整えることです。した の 4つのことを意識して生活してみましょう！



① あさ 朝はカーテンを
あ たいよう ひかり 開けて太陽の光
を あ 浴びよう。

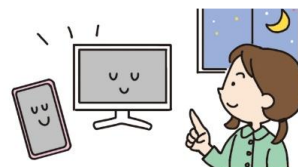
② はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんを意識しよう。



③ ゆぶね 湯船につかって、からだ つか と 体の疲れを取ろう。



④ ね じかんまえ 寝る1時間前は、スマホやテレビの使用
ひか を控えよう。



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。地震や台風などの自然災害が多い日本では、「いざというとき」を意識して、防災グッズの準備やお家でのお約束を決めておくことで安心です。

災害への備えを確認しよう！

- 災害が起きた時のため、自宅近くの避難場所・集合場所を決めよう。
- 非常時の連絡方法として、「171」災害用伝言ダイヤルが利用できる。
- 災害時に持ち出す荷物、救急用品などの点検をしよう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起きたときは



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。自分がケガをした時のことをふり返ってケガを予防しましょう。

ケガをしやすいのは、こんなとき・・・

- ・疲れているとき
- ・睡眠不足のとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・校庭や廊下などでふざけているとき
- ・準備運動が不十分のとき



どうする？ 救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1

いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす ② うごかさずによく冷やす

A2

けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う ② すぐに、ばんそうこうをはる

A3

傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

