



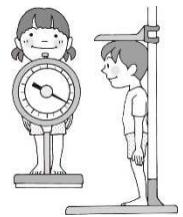
令和7年9月1日
 練馬区立
 光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 弦間紫乃

夏休みが終わりました。どんな楽しい思い出ができたでしょうか？長い夏休み、生活リズムを整えるのが難しかったかもしれません。健康な生活を送ることができたでしょうか。体調を整えるには、生活リズムを整えることが基本です。朝ご飯をしっかり食べ、早寝早起きでリズムを整えましょう。

2学期の身体測定を行います



身体測定を行います。保健指導も合わせて行います。
 体操着を持ってきてください。頭頂部で髪を結ばないでください。
 身体測定が終了したら、発育のきろくを配布します。



学年	日程	保健指導の内容
1年生	9月 9日(火)	早ね・早おき
2年生	9月 8日(月)	たたかうからだ
3年生	9月 4・5日(木・金)	けががなおるようす
4年生	9月 4日(木)	ゲーム中毒
5年生	9月 3日(水)	バランスのよい食事
6年生	9月 2日(火)	脳を育てよう

夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。

切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、^あなんだからい
 学校に行きたくない
 ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



学校モードに切り替えよう!



【お願い】 マスクは常に学校に持ってきてください。

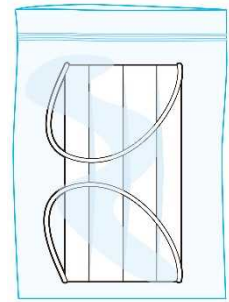
マスクは常にランドセルに入れておいてください。給食当番でも必要です。

給食当番でのマスクの持参率が低くなっております。

また、咳などの症状が学校で急に出たり、学級内で感染症が流行した場合、マスクの着用をお願いすることがあります。

新型コロナウイルスの流行がこの夏にあったようです。

新学期に学校でも感染症が流行する恐れがありますので、注意をお願い致します。



9月9日は救急の日です。

自分でできるケガの手当てやケガしやすいのはどんなときかを知っておきましょう。とくに、登下校でのけがは、大けがになりにやすく、近くに大人がいなかったりして困ることがありますよね。手当を自分でもできるようにしましょう。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

切り傷



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



慌れているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。