

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
練馬区立
光ヶ丘夏の雲小学校
校長 外山 俊吾
養護教諭 弦間紫乃

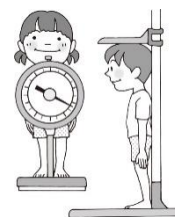
長かった夏休みが終わり、2学期がはじまりました。どんな夏休みを過ごしましたか。東京都ではインフルエンザが流行しはじめているようです。学校がはじまったら、学校内での流行も心配です。生活リズムを整え、感染症予防をしましょう。



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。**



学年	日程	保健指導の内容
6年生	9月 2日(水)	脳を育てよう
5年生	9月 3日(木) 5-2は4日	不安や悩みとの付き合い方
4年生	9月 4日(金)	ノーメディアデー
3年生	9月 7日(月)	生活リズムを整えよう
2年生	9月 8日(火)	手洗いをしよう
1年生	9月 9日(水)	早寝早起き



もしも痛い!と感じなければ...

ケガをしたとき、「痛い!」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに...と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

