

# ほけんだより9月号

令和6年 9月 2日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美

なが ながやす  
 長かった夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。  
 なつやす たの すす  
 夏休みは楽しく過ごせましたか？ いよいよ2学期が始まりました。  
 なつやす せいかつ かが、こう、せいかつ き げんき す  
 夏休みの生活から学校生活へのリズムを切りかえて元気に過ごしましょう。

9月の保健目標

## 生活のリズムを見直そう

### 9月を元気に過ごすポイントは4つ！

① 早起き



まい あさおな じかん お  
 毎朝月同じ時間に起き  
 しゅうかん  
 る習慣をつけよう。

② 朝ごはん



あいた ふそく  
 ねている間に不足  
 ほきゅう  
 したエネルギーを補給  
 しよう。

③ 水分補給



ねちゅうほう しつない  
 熱中症は室内でも  
 お  
 起こります。のどが  
 かわ まえ みず  
 乾く前に水をのもう。

④ お風呂



す  
 シャワーで済ませず、  
 ぬるめのお風呂に  
 ふろ  
 ゆっくりつかりよう。

### 9月の保健行事

3日(火) 計測 6年  
 4日(水) " 5年  
 5日(木) " 4年  
 6日(金) " 3年  
 9日(月) " 2年  
 11日(木) " 1年

12日(木) 歯科検診 全学年  
 17日(火) 視力検査 4年  
 18日(水) " 6年  
 19日(木) " 5年  
 20日(金) 歯みがき指導 3年  
 24日(火) 視力検査 3年  
 27日(金) 色覚検査 4年希望者

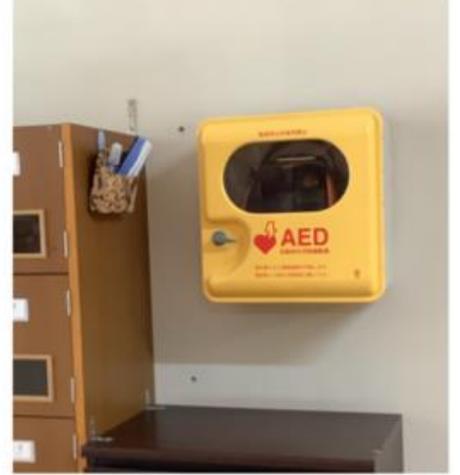
# 9月9日は救急の日

もしもの時は  
夏雲の  
どこにある!?

くるま  
車いす

たんか  
担架

AED



ほけんしつ

ほけんしつ

しょくいんげんかん  
職員玄関

なに 何かあった時のためにしっかりと覚えておこう!



1学期に六年生が行った学力調査の結果で「健康に過ごすために、授業で学習したことや保健室の先生などから教えられたことを、普段の生活に役立っていますか」の質問に対し、本校の肯定的な回答が91.2%でした。この結果は東京都全体の80.8%に比べ、10%以上も高い結果となりました。

「保健・健康」は普段の生活にとっても密接で、生きていく上で欠かせません。また、健康があつてこそその学校生活だと私は考えています。今後も、児童自身が健康に生涯過ごすための力を身に付けることができるよう、学校保健活動を行いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

## ほけんしつより ~夏の思い出~

<p>からだ ころ おお せいちょう 体も心も大きく成長 する夏を越えた、</p>	<p>みんなのキラキラ笑顔 をみるのが楽しみです。</p> <p>なつやす どんな夏休みだったかな?</p>	<p>ちなみに先生の今年の 思い出は、</p> <p>さわられる... 「カワイイ」 すごく近くで シカをみたこと!</p>	<p>行事がたくさんある 2学期、元気いっぱい 過ごしましょう!</p> <p>夏の思い出 さかせてね♪</p>
---	--	--	--