



しまけんだより



令和7年9月1日 練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子 養護教諭 高橋 真由子



きょうから2学期の始まりです。夏休み中は、けがや病気をせず、
げんきに過ごせましたか？ 休み中についてい夜ふかしや朝ねぼう
をしてしまった人は、だんだんと生活リズムを学校モードに戻して
いしましょう。2学期は行事がいっぱいです。元気なみなさんの姿
を見られることを楽しみにしています！

朝のスケジュールをつくろう！

まず学校につく時刻を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたら
いいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時刻	家を出る時刻	朝ごはん	身支度	起きる時刻	寝る時刻
:	:	:	:	:	:
8:00~ 8:20に 学校に つくよう にしよう！ 					



はついくそくてい
発育測定

3日(水): わかば学級

4日(木): 1・2年生

5日(金): 3・4年生

9日(火): 5・6年生

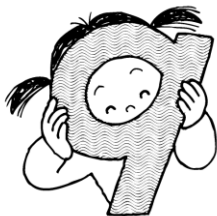
★体育着を忘れずに持ってきてましょう。

★身長を測るので、髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。



おうちの方へ

- ① sigfy で「夏休み中の健康調査」を配信しています。お子さんの夏休み中の健康について、9月3日(水)までにご回答ください。また、お子さんの体調で気になることがありましたら、担任や養護教諭までお声かけください。9月は学校のリズムになかなか慣れず、体調を崩しやすい時期です。睡眠・栄養を十分にとれるように、ご家庭でもご配慮くださいますよう、よろしくお願いします。
- ② 発育測定後、結果は「発育のようす」(白い用紙にカラー印刷)という形でご家庭にお知らせします。お子さんの成長をご確認いただき、ご家庭にて保管してください。



ほけんもくひょう

き そくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

けがをしないために大切なこと

はい ことば かんが
に入る言葉を考えてみてね

す と あ を

しっかりとろう



すいみん^{ぶそく}不足やエネルギー^{ぶそく}不足は、体^{からだ}が思ったように^{おも}動かず、けがをしやすくなります。

て あし の つ をき^き切っておこう



うんどう あそ なか おも
運動や遊びの中で思わぬけがに
つながることがあります。
じぶん
自分のためだけでなく、
ともだち
友達にけがをさせないためにも
みじか き
短く切っておきましょう。

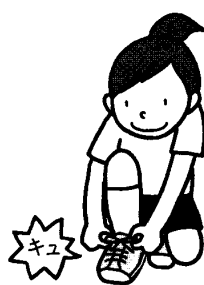
じ を

しっかりしよう



すこ からだ
少し体^{からだ}があたたまるまで
やっておくと、けがを
ふせ
防ぐことができます。

< はうんどう^{うんどう}しやすいものを選ぼう^{えら}



サイズはあ^あ合っていますか？
つまさき こう あ
つま先や甲^{こう}が当たって
いませんか？
くつそこ あんてい
くつ底^{そこ}は安定^{あんてい}していますか？
ひもはしっかり^{むす}結びましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために、

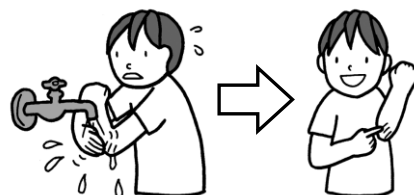
す ほきゅうをしよう



まだまだあつ ひ^{あつ}暑い日がつづきます。
のどがかわいたと思^{おも}う前^{まえ}に、
こまめにすいどう すいとう みず
こまめに水道や水筒の水を
の
飲むようにしましょう。

けがをしたら！

すぐに み で、あら^{あら}ったりひ^ひやしてから



ほけんしつに
き
来^きましょう！