

ほけんだより 9月号

令和8年9月1日
練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休みは楽しく、元気に過ごすことができましたか。2学期は、体育学習発表会や音楽会など行事があります。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中は、いつもより寝る時間やおきる時間が遅くなっていた人もいませんか。生活リズムが崩れると、体調が悪くなったり、暑さの影響で熱中症になりやすくなったりします。早寝・早起・朝ごはんを心掛け、十分な睡眠とこまめな水分補給を意識しながら、生活リズムを整えていきましょう。

朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのものの
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

2学期の健康診断

9月2日(水)	はついくそくてい 発育測定	わかば	あたまうへおすかみがたさ 頭の上で結ぶ髪型は避けましょう。
9月3日(木)	はついくそくてい 発育測定	1・2年	
9月4日(金)	はついくそくてい 発育測定	3・4年	
9月7日(月)	はついくそくてい 発育測定	5・6年	
9月24日(木)	しかけんしん 歯科健診	ぜんがくねん 全学年	あさ はみが どうこう 朝、歯を磨いて登校しましょう。

9月9日は救急の日！



9月9日は「救急の日」です。けがや急な病気のとときに、自分や周りの人の命を守る方法を考える日です。学校では、すり傷や鼻血などのけがをすることがあります。そんなとき、自分でできる手当てを知っていることが大切です。また、準備運動や周りをよく見ること、ふざけないことを心がけ、安全で楽しい学校生活を送りましょう。

救急処置は「しっかり」が大事！



【すり傷】

傷口の汚れをしっかりと洗う。



【鼻血】

下をむいて小鼻を親指と人さし指でつまむ。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。