

ほけんだより 9月号

令和 8 年 9 月 1 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

とても暑く、そして長い夏休みが終わりました。皆さん夏休みはどのように過ごしましたか？
今日から2学期が始まります。少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

体の調子を整えよう

夏休みが終わり、「なんだか体がだるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人もいるかもしれません。そんなときは、次のことを意識して、体の調子を整えましょう。

①生活リズムを見直す (早寝、早起き、朝ごはん)



②お風呂にゆっくりつかる



③ぐっすり眠る (寝る前にスマホは見ない)



④冷たい食べ物や 飲み物を取りすぎない



9月の発育測定



日程	学年	日程	学年
9月2日(水)	3年	9月7日(月)	4年
9月3日(木)	2年	9月8日(火)	5年
9月4日(金)	1年	9月9日(水)	6年

注意事項

- ・体育着着用
- ・頭頂部で髪を結ばないようにしてください

9月9日は救急の日

「授業に遅れそう^{しゅぎょう おく}で走^{はし}っていたら、廊下^{ろうか}の角^{かど}を曲^まがったときに友達^{ともだち}とぶつかった」「このくらいなら大丈夫^{だいじょうぶ}だと思って階段^{かいだん}の5段^{だん}くらいから飛^とんで下^おりたらねんぞした」などは、日常^{にちじょう}で起^おこるかもしれないけがです。では、そのけがはどうかしたら防^{ふせ}げたのでしょうか。

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中^{しゅうちゅうりよく}力が下^さがり
注意^{ちゅうい}が散^ちるため

慣れていない



動き^{うご}に無理^{むり}が出^でて
失敗^{しつぱい}しやすいため

イライラしている



冷静^{れいせい}さを欠^かき
動き^{うご}が乱^{みだ}れるため

急いでいる



周囲^{しゅうい}への注意^{ちゅうい}が
不十分^{ふじゅうぶん}になるため

けがを防^{ふせ}ぐためにこんなことに注意^{ちゅうい}しましょう



◎どんなときも慌^{あわ}てず、周り^{まわ}の状^{じょう}況^{きやう}を落^おち着^ついて見^みられるように、
余裕^{よゆう}をもっ^てて行^{こう}動^{どう}をするようにしまし^まう。

◎毎日^{まいにち}しっか^りと睡^{すい}眠^{みん}をとっ^たり、お風^{ふう}呂^ろに入^{はい}ってリラッ^くスし^まう、
疲^{つか}れを^と取^のり除^ぞきま^しう。

◎いっ^つも「あ^{かん}ぶ^がないか^もし^れない」と考^{こう}え^て行^{こう}動^{どう}しま^しう。

保護者の方へ

まだまだ暑い日が続く見込みです。そこで、暑さ対策についてのお願いです。

- ・タオル、水筒を持たせるようにしてください。
- ・睡眠や朝食をしっかりと、生活リズムを整えるようにお願いします。

