



令和7年9月1日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

夏休みが明け、子供たちの顔を見られてうれしく思います。新学期の始まりに元気いっぱいな子もいれば、夏の疲れが残っている子も多いのではないのでしょうか。

生活リズムの変化や、新学期という環境の変化に、まだ本調子でないと感じる児童も少なくないのではないかと思います。「初めから全力で」と力まずに、朝10分早く起きる、朝起きたら軽く体を伸ばす等、ゆっくり自分のペースで心と体のエンジンを入れていってほしいと思います。

2学期、充実した学校生活を過ごせるよう、保健室からサポートしていきます。ご家庭から何かご不安なことなどありましたら担任や保健室にお声がけください。よろしくお願いいたします。



日にち	健診項目	学年	注意点
3日(水)	発育測定	5・6年生	◎体育着を持ってくる。 ◎頭の上で髪を結ばない。
4日(木)		3・4年生	
5日(金)		1・2年生	
10日(水)	秋の歯科検診	対象者	◎春の健診からむし歯の治療が済んでいない人
26日(金)	移動教室前健診	6年生	◎健康カードを持ってくる

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに
落ち着いて
行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り
方などを家族で話し合っ
ておきましょう。日頃から考
え行動することが、命を守
る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準
備していれば自分や家族を守
れます。避難時に
すぐ手に取れる場
所に置きましょう。



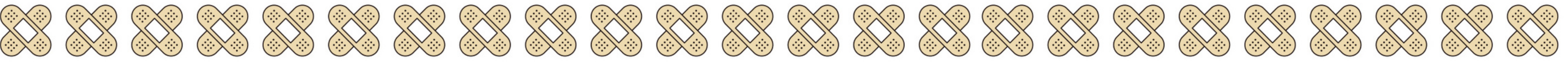
—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

じどうのみなさんへ

抜け出せ! 夏休みモード



9月8日(月)~12日(金)に早ね・早起き・朝ごはんカードを行います。今回はタブレットで行います。入力するサイトは担任の先生からクラスルームで配られますので、毎日の生活を記録して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。くわしい入力方法は動画で配信しますので確認してください。



9月9日は救急の日

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest 安静にして動かさない

Icing 痛いところを冷やす

Compression 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

応急手当はけがや病気を治すための大事なはじめの一步です。すぐに正しい手当をすることでばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにつながります。