ほけんだより

令和8年9月1日
練馬区立関町小学校
養護教諭　西尾 実季

　夏休みが終わり、子供たちの顔を見ることができてうれしく思います。長い休み明け、生活リズムの変化や新学期という環境の変化に本調子でないと感じる児童も少なくないのではないでしょうか。初めから全力でと力まずにゆっくり自分のペースで心と体のエンジンを入れていほしいと思います。

　また、今年は様々な災害への備えについて考えさせられる夏休みでした。９月１日は防災の日です。いざという時に備えて家族で話をする機会にしてはいかがでしょうか。



日付	検診項目	学年	注意点
2日(水)	発育測定	5・6年生	・体育着を持ってくる ・髪を頭の上で結ばない
3日(木)		3・4年生	
4日(金)		1・2年生	
9日(水)	秋の歯科検診	該当者	春の健診から治療が済んでいない児童
15日(火)	移動教室前健診	6年生	健康カードを持ってくる

学期はじめの生活習慣調査について

　学校のリズムを取り戻すために、生活習慣調査を行います。早寝早起き、朝ごはん、歯磨き、メディア使用時間について毎日記録をつけていきます。長期休み明けですが、気持ちよく毎日を送ることができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

じどうのみなさんへ

9/1は防災の日

おうちで防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ

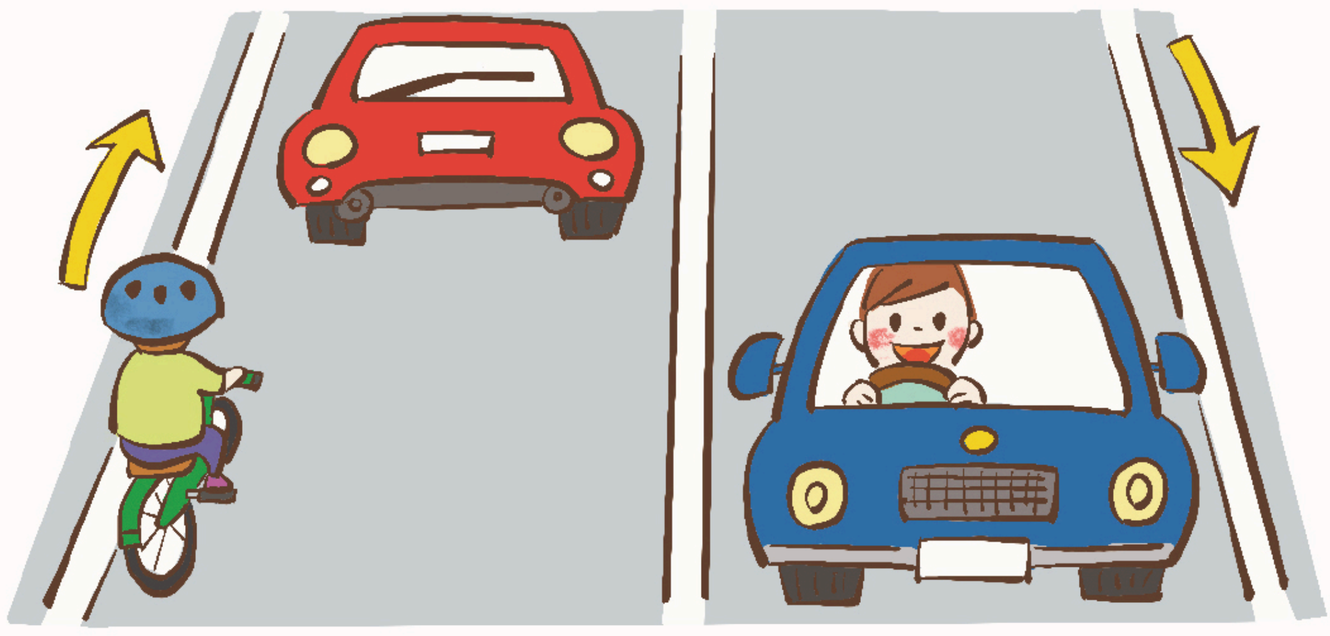
自転車に正しく乗ろう



秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

車道の左側を走る

自転車が走っていいのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。

