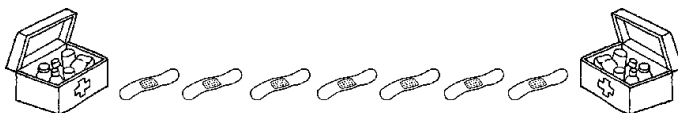




令和8年8月31日
豊島区立仰高小学校
保健室

夏休み中は、楽しく過ごせましたか？夜更かしや朝寝坊をしていた児童の皆さんは、生活リズムを整えるように気を付けてください。暑さの厳しい日はまだ続きそうです。汗ふき用の大きめのハンカチ（タオル）や、大きめの水筒を持ってくるください。疲れが残っている時は早めに寝るなど、からだの調子を整えてください。



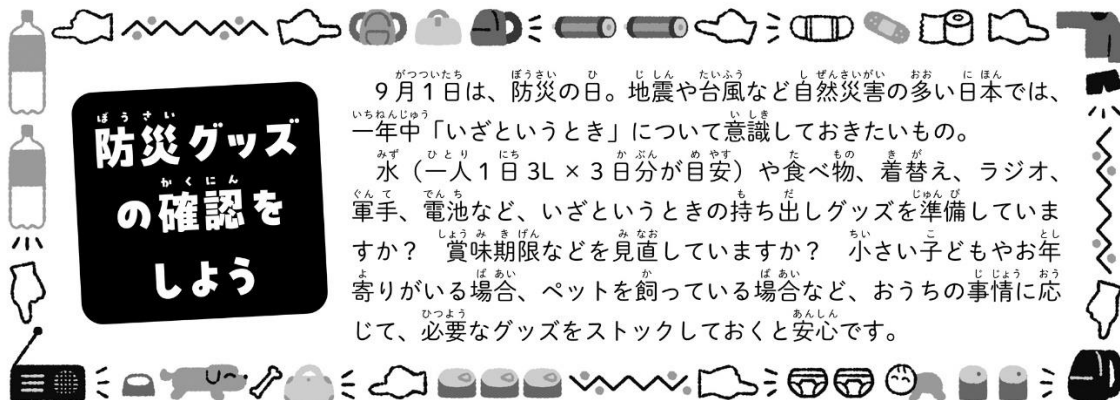
こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

9/1は「防災の日」です



さいがい じ あわ
災害時に慌てないように、
ふだん そな たいせつ
普段から備えることが大切です。
ひなんばしよ ぼうさいようひん かぞく
避難場所や防災用品など、家族で
かくにん
確認しましょう。



すいみん ととの ねむ しつ あ
睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントをご紹介します。



ねむる1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。



～夏休み中の身体の様子について～

夏休み中に、大きな病気にかかったり、大きなけがをしたりした場合には、学校生活で配慮すべきことを含め、詳細について、担任もしくは養護教諭にご連絡ください。

～学校保健委員会について～

夏休み中に、すぐるでもお知らせしましたが、9月3日(木)に学校保健委員会を開催します。

保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

日時：9月3日(木) 14:20～15:25

場所：3階ふくろうライブラリー

- 内容：1) 養護教諭より、令和8年度定期健康診断結果
2) 学校医より指導・助言
3) 講演

講師 東京学芸大学附属竹早小学校

養護教諭 田岡 朋子 先生

講師 『「自分も相手も大切に」をみんなで育む生命の安全教育

～加害者にも被害者にも傍観者にもならない力を子どもたちに～』



～9月の保健行事について～

9月の保健行事の日程は以下の通りです。日時や注意点をよくご確認ください。

身長・体重の大幅な増減や気になる様子がみられる場合には、保護者の皆様や児童本人に、夏休みの過ごし方について、個別に確認をさせていただくこともあります。

日時	検診・検査等	対象	注意点
3日(木) 午前	発育測定・保健指導	3・4年	体育着を持ってくる。頭の高い位置で髪を結んだり、リボンやヘアピンを付けたりしない。
4日(金) 午前	発育測定・保健指導	5・6年	同上。
5校時	移動教室前保健指導	5年	学級担任と養護教諭から指導をします。
8日(火) 13:25	移動教室事前健診	5年	体温カードの記録と持参を忘れずに。
10日(水) 午前	発育測定	3・4年	3日(木) 参照。
17日(木) 午前	歯科検診	全学年	朝、歯をしっかりとみがいてくる。 矯正器具を使用している場合は、検診時に伝える。
29日(火)	視力検査	5年	眼鏡を使用している場合は、持ってくる。

※日程は急に変更することがあります。