

令和7年9月12日

げんきのもと



豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



こんげつの
めあて

きそく^{ただ}正しい生活^{せい かつ}をしよう
けが^{けが}をよぼうしよう

☆自分の生活リズムは自分で作ろう!☆

長い^{がっき}2学期^{はじ}が始まりました。2学期^{がっき}を元気に^{げん き}楽しく^{たの}過ごす^{すごす}ために生活リズム^{せい かつ}を整えて^{ととの}病気に^{びょう き}負けな^まい体^{からだ}を作りましよう。「生活リズムチェックカード」が全部^{ぜん ぶ}○にならなかった人は、下の4つのことをぜひ毎^{まい}日^{にち}やってみましよう。



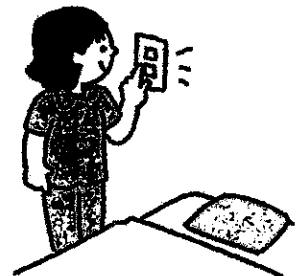
めざまし時計^{どけい}や
アラームを^{せっと}セットして
自分^{じぶん}で起きる。



まえ^{まえ}の日^ひに自分^{じぶん}で
学校^{がっこう}の準備^{じゅん び}をする。



あさ^{あさ}朝ごはん^{あさ}を食べた後^{あと}
でなくてもトイレに
すわ^{すわ}座^まってみる。



自分^{じぶん}で時間^{じかん}を決めて
はや^{はや}早^ねめに寝る。

おう きゅう
応急
て あて
手当

〇×クイズ?



この応急手当^{おうきゅうてあて}は正しいかな?
口^{なかに}の中に○か×を^い入れてね。
答え^{こた}は保健室^{ほけんしつ}の前^{まえ}にあるよ。

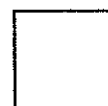
すりきずにはすぐ
にばんそうこうを
はる。



はなち^{はなち}鼻血^でが出たら
うへ^{うへ}を上^むを向く。



つきゆびをしたら
うご^{うご}動かさないで
すぐに^ひ冷やす。





歯・口の健康に関する 図画・ポスター

6月に全校児童に歯のポスターを募集して、描いた人の作品を豊島区に応募しました。その中で、5年2組小野喜与さんが小学校高学年の部で1位、6年2組渡辺彩加さんが2

位に選ばれました。1位の小野さんの作品は、東京都のコンクールに出品されることになりました。

他にも、賞には選ばれませんでした。下記の人の作品が豊島区歯科医師会のホームページにこれから掲載されます。ポスターを描いた人全員に、後ほど参加賞の歯ブラシを渡す予定です。来年度もぜひすてきな作品をたくさん待っています。

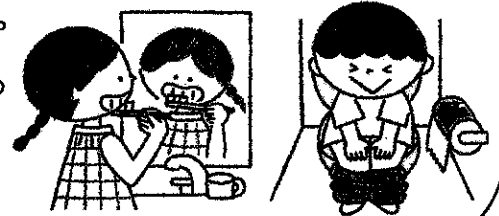
2年1組 塚田華蓮さん、本林真侑さん

6年2組 今井千暁さん、濱口光乃織さん、林ほの香さん

生活リズムチェックカードのご協力、ありがとうございました！

今、各学級から届き始めているカードを見せていただいています。感想や一言をじっくり読ませていただいているので、お返しするのが少し遅くなってしまったらすみません。まだ提出していない方は、お待ちしておりますのでよろしくお願いします。

今年の夏は例年以上に暑かったので、子供たちの体の疲れや体調が心配です。いつも以上に健康管理に気を付ける必要があります。長い2学期、一人一人が力を付けていけるように、ぜひよい生活リズムを続けさせてあげてください。



発育測定実施中です♪

久しぶりに一人一人の子供たちに会える

発育測定。みんな背筋を伸ばして緊張しながらも、自分の成長を喜んだり友達の成長にびっくりしたりしていました。測定した結果については、学年全員の測定が終わり次第「発育の様子」をお子さんにお渡しします。保健用の水色の封筒に入れてお渡ししますので、中身をお受け取りになり家庭で保管していただき、封筒のみ必ず学校へお返しください。

最近の保健室から ㉑

2学期が始まっても続く暑さにぐったりですが、毎朝の子供たちの「おはようございます」の挨拶に、保健室でも元気をもらっています。このままみんな元気に登校することができればよいのですが、2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とか頑張り通して心のエネルギーが切れてしまったり夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったりと様々な理由があるようです。

お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりなことがありましたら、保健室にもいつでもお声掛けください。

