



令和8年 9月 1日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

いよいよ2学期が始まります。夏休みは心も体もリフレッシュすることができたでしょうか？ 9月はまだまだ暑い日が続く、久しぶりの学校生活は楽しくも体に疲れが出やすくなります。規則正しい生活習慣を意識して、2学期も気持ちの良いスタートを切れるようにしましょう。

おうちの方へ

お子様が夏休み中に大きなけがや病気をした・検査に行った・お薬が変更になった等、健康面で変わったことがありましたらお知らせください。

提出物のねがい

「夏休み健康チェックカード」

今月の保健行事

月日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
9月 3日	木	身体計測	5-2・5-3・あゆみ	体育着を忘れずに持ってきてください。 髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。
9月 4日	金		4年・5-1	
9月 7日	月		3年	
9月 8日	火		2年	
9月 9日	水		1年	
9月11日	金		6年	
9月17日	木	学校保健委員会	全学年の保護者	
9月18日	金	富士五湖移動教室 事前検診	5年	しおり（検温表）を忘れずに持ってきてください。
9月29日	火	秋季歯科検診	全学年	ていねいに、歯みがきをしてきてください。

9月の発育測定の前に、各学年の発達段階に応じて「プライベートゾーン」についての保健指導を行います。

「自分のことも、周りの人のことも大切にする」ためには、毎日の生活の中でどのようにすればよいでしょうか。

自分の体を大切にすることを通して、周りの人との「心のきより感」と「体のきより感」を学び、お互いにとって心地良い関係性を築ききっかけになればと思います。

また、学校生活に限らず、自分の身を守るためにもプライベートゾーン（水着で隠れる部分）は【見ない・見せない・触らせない】ことを知っておくことが大切です。

ぜひご家庭でも話題にさせていただき、お子様の毎日の安心・安全につなげていただければ幸いです。



令和8年度 学校保健委員会を開催します

日時：9月17日（木） 14：00～15：10

※学校保健委員会終了後は保護者の交流の場として、15：30まで家庭科室を開放します。和やかな時間になればと思いますのでお気軽にご参加ください。

場所：2階 家庭科室

講演：「知っていますか？災害時の歯と口の健康」 本校歯科校医 林 健博 先生

★参加をご希望される場合は、養護教諭富安までお声かけください。

体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。

そんなときは、こんなことに気をつけて、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予定をつめこみすぎない



③お風呂にゆっくりつかる



④ぐっすり眠る（寝る前に
スマホやパソコンは見ない）



⑤冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



元気に過ごすためには体を休めることも大切です！

鼻がムズムズした時は…

正しい鼻のかみ方



とびひに注意！

とびひの原因、黄色ブドウ球菌は鼻の穴などにいる常在菌。

鼻をほじった指で、虫刺されやあせもをかかないこと！

