



令和7年9月1日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

ながかった夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか。今日から、2学期が始まります。今年の夏も本当に暑かったですね。これからも暑い日が続くと思います。夏の疲れも出やすく、また体調をくずしやすい時期です。感染症にも引き続き注意しながら、生活のリズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

まだまだ
熱中症に注意！



こんげつ ほけんもくひょう きそく ただ せいかつ 今月の保健目標：規則正しい生活をしよう

みなさんは朝すっきり起き、朝ごはんを食べ、元気に勉強や遊びができていますか。2学期は運動会や学習発表会などたくさんの行事があります。楽しみいっぱいの2学期を元気にスタートできるように、早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう。



やす 休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後には出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

9月の保健行事

発育測定：9月2日（火）1・6年、3日（水）2・5年、4日（木）3・4年

みなさんの身長と体重を測定します。体操着を忘れずにもってきましょう。また、身長を正しく測るため、髪の毛の長い人は頭の上では結ばないようにしてください。

歯科検診：9月9日（火）1～3、5年、24日（水）4・6年

きちんと歯がみがけているか、むし歯がないかなどを検診します。毎日、食べたら歯をみがいていると思いますが、歯科検診当日も忘れずに朝の歯みがきをしてきましょう。

＼ 気をつけて！ ＼

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

！ 知っておこう！

応急手当+

9月9日は救急の日です。

みなさんは、けがをした時、どのように手当を
をしていますか。

右のクイズに挑戦してみてください。何問
正解できるでしょうか。もちろん、困った時は、
周りの大人に助けをもとめましょう。

南池袋小学校
は保健室の前
にあります。



応急手当 ○×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

*** 保護者の方へ ***

☆2学期も感染症予防・熱中症予防に努めてまいります。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆生活リズムを安定させるためには、時間のゆとりも必要です。特に朝のゆとりは食事・排便リズムをつくる上でも大切です。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで一日を始めることができます。学校のリズムに慣れるまで、お子さんへの声掛け等引き続きよろしくお願いいたします。

☆秋の歯科検診が9月9日(火) 1～3、5年、24日(水) 4・6年にあります。朝必ず歯みがきをしてから登校するようにご家庭でもお声掛けください。