



令和8年9月1日
豊島区立南池袋小学校

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。



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学期は運動会や校外学習もあります。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。

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 じ かんまえ
寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



まいにち おな じ こく ね
毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



あさ
朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう。



あさ た たいない
朝ごはんを食べて体内
時計をリセットしよう。

がつ ほけんぎょうじ 9月の保健行事



はついくそくてい：9月2日（水）1・5年、3日（木）2・6年、4日（金）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。

しかけんしん：9月8日（火）1～4年、30日（水）5・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。

～ がん教育講話（6年生）がありました ～

7月14日に学校耳鼻科医の猪狩先生を講師に招きがん教育講話がありました。一部感想を紹介します。

・今はがんも治る病気だと知ったけれど、がんになりたくないから、今日教わった予防法を頑張りたいです。親に「がん検診行ってる？」と聞いたら、「行ってるよ」と答えてくれました。

・がんは治らないイメージがあったけれど、3分の2の人は治ることを知り驚きました。毎日がん細胞は作られているけど免疫力が高ければ、がん細胞を倒せるし、がん検診に行けば早期がんとして発見できて治療ができることを知りました。

・タバコががんの原因になるなんてびっくりした。タバコは元から悪い印象だったけれど、がんにまでなってしまうんだとさらに知れてよかった。



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



*** 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8日（火）1～3、5年、30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。