



令和8年9月1日
豊島区立椎名町小学校
校長 見米 葉記

皆さんどんな夏休みを過ごしましたか？ぜひ思い出を聞かせてくださいね。
お休みの間の生活習慣から通常の生活に戻すのは、気持ちの面でも体の面でも大変ですので、無理をせずゆっくりいきましょう！

9月3日（木）～7日（月）は、生活リズムカードに取り組みます。睡眠時間・朝ごはん・排便・メディア時間について、意識して過ごせると良いですね。

生活リズムも整えよう



歯みがき教室について

9月29日（火）に歯みがき教室を実施します。学校歯科医の青木先生、東京都歯科衛生士会の歯科衛生士の方々に、全クラス歯みがきの仕方を教えていただきます。後日おたよりを配付しますので、持ち物の確認をお願いいたします。



学校保健委員会について

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。学校医と学校薬剤師の先生方、PTA の係の方をはじめとする保護者の皆様にご協力いただき、定期健康診断や日常の児童の様子から、心身の健康を保持増進するための話し合いを行います。

日時 10月15日（木）14：00～

内容 ・今年度の定期健康診断の結果と健康課題について
・各科の学校医の先生と学校薬剤師の先生からのお話
・質疑応答

お医者さんや薬剤師の先生のお話を聞くことができる機会ですので、来校または Meet にてぜひご参加ください。参加をされる場合は、すぐーるでお知らせする Google フォームからお申し込みください。また、学校医の先生や薬剤師の先生への質問を募集しています。当日参加できない場合も質問の回答はお知らせいたしますので、子供たちの心身の健康に関する質問をお寄せください。

9月の予定

- 3日（木）富士五湖移動教室事前検診（5年生）
身体計測（6年生）
生活リズムカード開始（全学年）～7日
- 4日（金）身体計測（5年生）
- 7日（月）身体計測（2・4年生）
- 8日（火）身体計測（3年生）
- 9日（水）身体計測（1年生）
- 29日（火）歯みがき教室

身体計測の日は、髪の毛の結び方に注意をお願いします。また、結果を水色封筒に入れて配付しますので、ご確認いただき、水色封筒は学校にお戻しください。

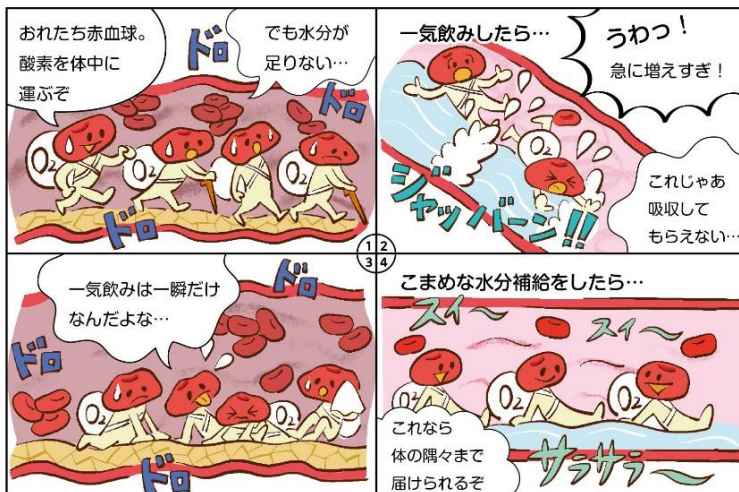




夏休み中は熱中症対策をしっかり心がけて生活していたかと思いますが、まだまだ油断はできません。生活リズムを整え、水分補給はこまめに行いましょう。

学校に水筒を持参できるよう、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

水分はとり方も大事



9月9日は防災の日です

救急医療の大切さや、救急処置について知ろう!という日です。救急処置を正しく知り、自分でできることを増やしましょう。

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな? 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする?

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする?

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①

