

ほけんだより 9月

令和7年 9月1日
江戸川区立平井小学校

7月19日から1カ月以上あった長い夏休みが、あっという間に終わってしまいました。2学期は、運動会や学習発表会など行事がたくさんあります。大きなけがや体調不良なく、全員が2学期を元気に楽しく駆け抜けていってほしいと思います。



9月の保健目標 生活リズムをととのえよう

夏休み明けは、学校があったときの生活リズムにうまく戻れず、寝不足からの頭痛や、朝ごはんを食べずに登校し吐き気を訴える児童が多くいます。また、不規則な生活リズムは、免疫が弱くなり、風邪を引きやすくなる等、体調が悪くなる大きな原因の1つです。ゆっくりと生活リズムを戻し、睡眠・朝食をしっかりすることで、万全な体調で学校生活を送れるよう、学校全体で指導・声掛けをしていきます。ご家庭でも、正しい生活リズムが送れるよう、体調管理のご協力をお願いいたします。



9月1日は「防災の日」です。大きな災害があったときの避難場所や、

避難するときの持ち物を、お家の人としっかり確認してみましょう！

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料 支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を



非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万一の時のために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

★ 1 学期の保健室来室状況 ★

4月の保健室来室状況

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	合計
外科	28	18	23	19	11	13	112
内科	9	12	14	7	3	11	56
合計	37	30	37	26	14	24	168

5月の保健室来室状況

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	合計
外科	30	36	26	19	15	17	143
内科	11	12	32	7	9	8	79
合計	41	48	58	26	24	25	222

6月の保健室来室状況

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	合計
外科	34	16	13	6	10	9	88
内科	4	12	24	3	12	9	64
合計	38	28	37	9	22	18	152

7月の保健室来室状況

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	合計
外科	23	22	19	12	1	7	84
内科	9	2	22	12	6	17	68
合計	32	24	41	24	7	24	152

1 学期は、全員が大きなケガなく過ごせていたと感じています。これから、運動会練習が始まりますね。

本番に向けて、ケガなく病氣なく、楽しく健康に過ごせるように工夫して学校生活を送りましょう！



☀ 夏休み明けの発育測定を以下の日程で行います ☀

体育着を忘れないようご家庭での声掛けをお願いいたします。



9月 2日（火） 5・6 年 生
9月 3日（水） 3・4 年 生
9月 4日（木） 1・2 年 生

※ 欠 席 者 は 後 日 行 い ま す

