

ほけんだより9月

江戸川区立大杉第二小学校

令和8年9月1日（火）

長い夏休みが終わり、今日から新学期が始まりました。

たくさんの夏の思い出と共に、学校には子供たちの元気な声があふれています。

暑い毎日でしたが、この暑さとの戦いは当分続きそうです。夏休み明けのこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、元気あふれる毎日にしていきたいです。2学期もよろしくお願いします。



～9月のほけん行事～

計測の記録は「発育のようす」にてお知らせします。
ご家庭にて保管ください。

★9月2日（水）：5、6年

★9月3日（木）：3、4年

★9月4日（金）：1、2年

17日（木）～登校時に健康観察表を持参

★9月18日（金）6年生日光移動教室前健康診断 13：15～

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みも学校がある日と変わらない生活リズムで過ごせましたか。今月は5連休がありますね。6年生は、5連休後に日光移動教室が始まります。生活のリズムが乱れると翌日の体調に影響を及ぼすため、規則正しい生活リズムが大切です。



朝ごはんはからだと脳に大切！



朝は、みなさんの脳もお腹もペコペコ
脳のエネルギーである
ブドウ糖をほきゆうするために
朝ごはんは必ず食べましょう！

朝ごはんは、体と脳をしっかり働かせるための大切なエネルギー源です。朝食を抜いてしまうと、体温が上がりにくく、だるさや眠気が続きやすくなります。また、脳に必要なエネルギーが不足するため、集中力が続かない・イライラしやすいなど、学習や生活に影響が出ることもあります。忙しい朝でも、おにぎり・パン・果物・ヨーグルト・牛乳など、手軽に食べられるものを少しでも口にするだけで、午前中の体調が大きく変わります。2学期が始まるこの時期、生活リズムを整えるためにも、「朝ごはんを食べる習慣」を大切にしましょう。「朝ごはんを食べる習慣」は、元気に学校生活を送るための第一歩です。集中力や体力の土台になります。

救急処置は「しっかり」が大事！



きすぐち
傷口のよごれを
あらなが
しっかり洗い流す



したむ
下を向いて、小鼻を
おやゆび
親指とひとさし指でしっかりつまむ

よごれた傷口を手でこすって洗うことが重要です。（公園や外でけがをした際も同様です。）流水で流しただけではよごれは落としきれないため、流すのではなく「洗うこと」を伝えています。

学校のAEDは
ここにります

正門掲示板
右側です！！

～学校保健委員会のお知らせ～

◆11月12日（木）13:15～

3年生歯科指導参観、歯科校医からのお話

