



令和 7 年 9 月 1 日
江戸川区立鹿骨松本小学校

なが なつやす お がつき はじ なつやす たの す
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？
あつ ひ つづ きそくだ せいかつ こころ せいかつ ととの こえ ねが
まだ暑い日が続いていますが、規則正しい生活を心がけ、生活リズムが整うようお声がけをお願いいたします。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

お たいよう
起きたら太陽の
ひかり あ
光を浴びよう。



め はい あさ ひかり たいないどけい
目から入る朝の光によって、体内時計が
ととの せいかつ
整い、生活リズムがリセットされます。

ちょうしょく た
朝食をしっかりと食べよう。



ちょうしょく た たいおん あ けつりゅう
朝食を食べると体温が上がり、血が
よ くなります。脳や胃腸が刺激されて体
めざ
が目覚めます。

ひるま げんき かつどう
昼間は元気に活動しよう。



ち めぐ よ せいちょう
血の巡りが良くなり、成長ホルモンの
ぶんびつ うなが
分泌を促します。

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとろう。



つか あたま からだ やす ねむ
疲れた頭と体を休ませることで、眠って
いる間に成長ホルモンが分泌されます。

保護者の方へ

- 9月初旬に2学期の発育測定を実施します。結果は、家庭で保管してください。
- 夏休み中にけがや病気をした場合や新たにアレルギー症状が出た場合など、お子さんの体調で気になることがありましたら、ご相談ください。また、受診報告書などがございましたら、ご提出をお願いいたします。

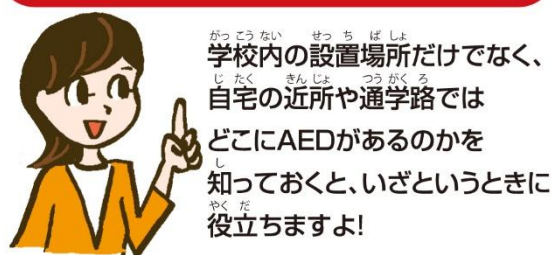


防災の日・救急の日に考えよう！～備えと予防～

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」と制定されています。どちらも私たちの生命や健康と深い関わりをもっています。いざというときに、自分や周りの人の命や健康を守る行動がとれるよう、災害被害を減らすための「備え」や、けがや病気にならないための「予防」について考えてみましょう。



※健康な人には絶対に行わないでください。



ひなん・しゅうごうばしょ

避難・集合場所は？

れんらく

連絡のとり方は？

ぼうさいかぞくかいぎきろく

防災

家族会議

記録

年に1度は家族全員で確認しておこう！



ひつよう びちく

必要な備蓄は？

じぶん み まも かた

自分の身の守り方は？

さいがい 災害は、ある日、突然

やってきます。もしものときに、どう行動すればよいか、普段からご家庭ではな話し合っておくことが、命を守ることに繋がります。

避難場所



いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう

