



# ほけんだより



令和6年9月2日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

夏休みが終わり学校生活が始まりました。今日から学校が始まり、今週は土曜授業もあります。毎年夏休み明けは、生活リズムがもどらず、体調をくずす人がたくさんいます。久しぶりの学校生活に慣れるまでは、無理をしないで、学校から帰った後は、おうちでの休む時間を大切にしてください。

9月に入りましたが、まだ暑い日が続いています。早寝・早起き・朝ご飯で、一日の生活リズムを取りもどして、元気に学校生活を送りましょう!

## ★★★★★★★★★ 健康診断の予定 (9月分) ★★★★★★★★★★

実施日	項目	学年	注意
3日(火)	身体測定	1年生	<p>身体測定は体育着で行います。</p> <p>忘れずに持ってきましょう!</p> <p>髪の毛の長い子は、</p> <p>顔の横で結ぶなど測定の妨げにならないように工夫してください。</p> 
4日(水)	身体測定	2年生	
5日(木)	身体測定	3年生	
6日(金)	身体測定	4年生	
9日(月)	身体測定	5年生	
10日(火)	身体測定	6年生	
11日(水)	歯科検診	全学年	

## 保護者のみなさまへ



夏休み中に、大きな病気やケガをしたお子様がいる場合は、学校までお知らせください。また、学校生活で配慮する事項がありましたら、あわせてお伝えください。



9月の保健目標



# 生活リズムを見直そう



生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

## リズムチェック

毎日の生活をおもい出して、生活リズムに乱れがないか確認してみましょう！

朝早く起きている

(はい・いいえ)

朝ごはんを食べる

(はい・いいえ)

食べたあとに歯みがき

をしている  
(はい・いいえ)

十分に運動をしている

(はい・いいえ)

ゲームやテレビの

時間を決めている

(はい・いいえ)

9時までには寝ている

(はい・いいえ)

「はい」が6つ  
正しいリズムで  
過ごせていますね

「はい」が4~5つ  
あと少しがんばれば  
リズムをもどせます

「はい」が3つ以上  
生活がんばって  
見直しましょう

## ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 9月9日は救急の日 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

9月9日は、「9」が2つならぶことから「救急の日」と呼ばれています。自分や身近な人がけがをした時に役立つ応急手当てについて紹介します。自分でできる手当ては自分でできるようにしましょう！

### すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

### 鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

### やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

### だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ