

# ほけんだより 9月

令和6年9月 No.4  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子登志雄  
保健室

42日間の夏休みが終わりました。楽しい思い出を作ることができましたか？みなさんの元気な姿をみてほっとしています。まだまだからだがお休みモードの人も生活リズムを学校モードにかえて頑張りましょう！



## かくにん確認してみよう！防災グッズ！

1923年9月1日に関東大震災があり、みなさんが住む墨田区も多くの被害がありました。最近も大きな地震だけでなく台風や大雨などの災害も発生しているので、お家の人と防災リュックどんな物が入っているか、避難場所など確認してみましょう！

## 防災リュックにこんな物が入っていると便利だよ！



## ほけんぎょうじ 9月の保健行事

日にち	内容
9月4日(水)	6年生 身体計測
9月5日(木)	4年生 身体計測
9月6日(金)	2年生 身体計測
9月9日(月)	5年生 身体計測
9月10日(火)	3年生 身体計測
9月11日(水)	1年生 身体計測

たいそうぎ 体操着を  
わす 忘れずにね！



かみの毛を結ぶ  
ときは頭の上や  
後にこないよう  
にしよう！

## 今月の保健目標

じょうぶな からだをつくろう

# 規則正しい生活 をしよう

夏休みがおわり、みなさんが元気に学校生活を送れるように、9月2日から一週間、生活リズムがんばり表をします。下のことに気をつけて生活をしてみましょう！



★生活リズムがんばり表は9月9日(月)に担任の先生に出しましょう！

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た 
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った 
- 外遊びやスポーツをした 
- おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○) 
- 夕ごはんを食べた