

ほけんだより



8・9月号 令和8年 8月 25日

鷹南学園三鷹市立中原小学校

校長 佐藤勇人・養護教諭



さあ、2学期のスタートです!

夏休みがおわり、2学期が始まりました!一回り大きくなったみなさんと会うことができとてもうれしいです。元気に夏休みをすごせましたか?そして今、元気ですか?

「すこやかしらべ」も始まります。まずは早ね早おきなど、体のスイッチを学校モードに切りかえて、正しい生活リズムで過ごしましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも注意!



8・9月の保健行事

8月27日(木)	身体計測	4・6年生
28日(金)	身体計測	1・5年生
31日(月)	身体計測	2・3年生
9月7日(月)	色覚検査	1・4年生の希望者

たいいくぎ
体育着を
わすれずに!

かみがた
髪型に注意
して!



保護者様

*身体計測終了後、ご家庭に「けんこうカード」を返却いたします。お子さんの成長をご覧になりましたら、学校へご提出ください。



*夏休み中に、健康診断で見つかったむし歯などで、治療を受けたお子さんも多いかと思います。治療がすみましたら、受診結果票を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

*「鷹南学園すこやかしらべ」について

長期休み明けは、生活リズムや心身の状態が変化しやすい時期です。お子様の健康状態について気になる様子などございましたら、担任や養護教諭までお知らせください。

また、本日から「すこやかしらべ」を行います。カードは最終日に持ち帰りますので、お子様と一緒に振り返っていただき、Google フォームのアンケート回答と、一言コメントを頂けると嬉しいです。

メ切は9/4(金)となっておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがを防止しよう

ここまでは自分でできる！けがのてあて

● すりきず



きず口の汚れを
すいどう みず
水道の水で洗い
ながす

● きりきず



ちで
血が出ているところ
をキレイなハンカチ
でおさえる

● 鼻血



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

● やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

まだまだ
熱中症に注意！



からだ ちょう し ととの
体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

① 生活リズムを見直す

(早寝早起、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る (寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



9月1日
防災の日

そのとき、自分は
どうするか

どうそなえるか

かんがえてみましょう！

