

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
大田区立東糀谷小学校
保健室

＜今月の保健目標＞
生活習慣をふりかえろう

めけだせ

夏休みモード

9月になりました。児童のみなさん、夏休みを元気にすごすことができましたか？
8月の「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」、取り組んでみてどうでしたか？学校
がある生活習慣にもどすためには、自分は何に気を付ければよいか、考えてみてく
ださい。生活リズムを整えながら、2学期を元気にスタートしましょう！



9月の予定

はついくそくてい 2日（水）（5年・6年）／3日（木）（3年・4年）
発育測定 4日（金）（1年・2年）／7日（月）（四組）

- ・体育着で行います。
 - ・頭の上での髪結びや飾りはしないでください。
 - ・肥満度を記入した後に「けんこうカード」をくばります。
- おうちの人と見て、食や運動の習慣をふりかえりましょう。



さいがいじ かがく はな はな
災害時は、家族が離れ離れ
になってしまうかも。おうち
の人と会えるようにこれを
決めておこう。

集合場所は？

いえ ちか
家の近くなら

れい こうえん てつぼうまえ
(例) ○○公園の鉄棒前

いちばんちか ひなんじよ
一番近い避難所なら

れい しょうがっこう せいもんまえ
(例) △△小学校の正門前

ハンカチは
いのち
命をまもる
第一歩
（いつも身に着けて
おきましょう）



じしん かじ おおあめ こうずい
地震や火事、大雨による洪水など、
さいがい 災害はいつ起きかわかりません。
いざというときに、おちついて安全に
こうどう 行動できるよう、ふだん そな 備えてお
きましょう。



AEDは、よわ
弱った
しんぞう せいじょう うご
心臓が正常に動く
ようにでんきしげき
電気刺激をあ
たえるきかい 器械です。たお
倒れている人を見たら、まわ
周りにいる大人
の人にAEDがある
ばしょ 場所を知らせましょ
う。

保護者の皆様へ

○发育測定の結果を御確認ください

お子様と一緒に御確認いただき、押印（またはサイン）の上、学校にお戻しく下さい。御心配なことがありましたら、保健室に御連絡ください。よろしくお願いいたします。

○10月8日(木)に学校保健委員会を開催します

詳細は別配布のプリントを御覧ください。学校医の先生方への質問アンケートも実施します。多くの皆様の御参加をお待ちしています！

