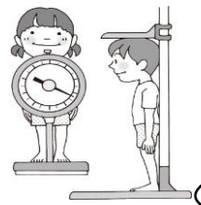
ほけんだより９月

令和４年９月２日
港区立芝小学校
校長　川原哲郎
養護教諭　村上咲

長い夏休みが終わりました。今年の夏休みはとっても暑かったですね。皆さんはケガや病気をすることなく、健康に過ごすことができましたか？まだまだ暑い日は続きそうです。水筒と汗拭きタオルを忘れずに持ってくるようにしましょう。

９月の保健行事予定

９月２日（金）	発育測定	４．５．６年生
９月５日（月）	発育測定	１．２．３年生
９月２６日（月）	移動教室前事前健診	６年生



発育測定の結果は９月９日（金）に配布します。結果は御家庭で保管していただき、封筒のみ押印の上、９月１６日（金）までに返却をお願いします。

９月９日は救急の日　ケガの防止を心がけよう！

新しい保健室が完成し、校庭に出るまでの廊下が狭くなりました。また、２年３組が２階になり、２階を利用する児童の数も増えました。

階段や曲がり角はケガが起こりやすいです。中休み、昼休みなど、多くの児童が一斉に移動する時間は、特に気を付けましょう。

ケガが起こりそうなところはどこかな？４つ探してみよう！

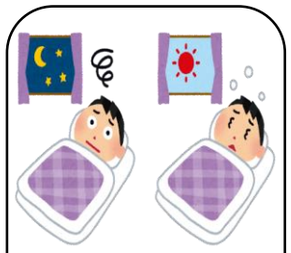
げんき★クイズ

ケガをしても
調子がいい先生ってだれ？

ヒント　調子がいいことを何と言うかな？

夏休み明け、やる気が出ない・・・そんな人いませんか？

～　9月にやる気が起きない、４つのパターン　～



夏休み中に、生活のリズムが崩れた

夏の疲れがとれていない

勉強や習い事が忙しくなることが予想できる

心配なことや不安なことがある

あてはまる人は・・・

４つのたいせつ時間を取り入れて

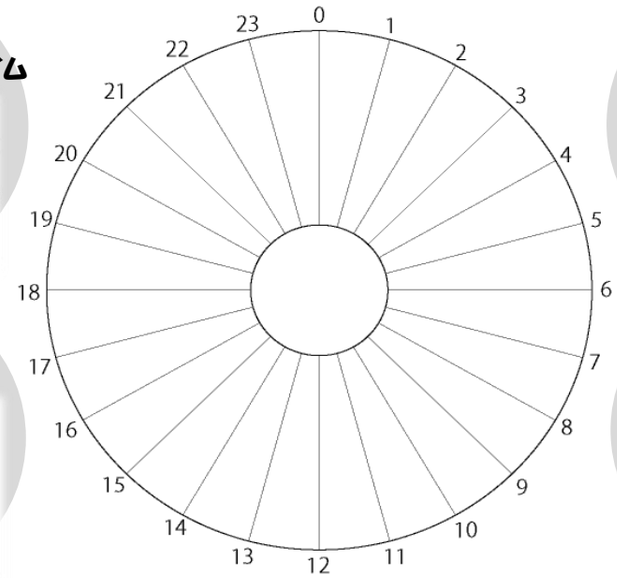
元気に過ごすための「Myスケジュール」を作ってみよう！

たいせつ時間①
たっぷり睡眠タイム

たいせつ時間②
朝食タイム

たいせつ時間③
リフレッシュタイム

たいせつ時間④
ゆっくりお風呂タイム



夏休みを振り返りながら、より良い1日の過ごし方を考えてみましょう。
不安なことがある人は担任やスクールカウンセラーの先生に相談してくださいね。