

ほけんだより9月

令和7年9月1日
板橋区立蓮根第二小学校

今年も暑い暑い夏休みでした。体調を崩さずに過ごせましたか？
2学期が始まりました。学校のリズムに早く戻して、元気に過
しましょう。そのためにも、早寝で体の疲れを取り、早起きでしっかり
朝ご飯を食べて登校してくださいね。

夏休み中、涼しい部屋で過ごして暑さに体が慣れていない人は
無理をせず、水分補給をこまめにして、体を慣らすところから始めてください。



9月の予定

身体計測 体育着で測ります

3日(水) 2、4、6年生

5日(金) 1、3、5年生



具合が悪くなった
時は、涼しい場所
で休養しましょう。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ
は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談
すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



9月9日は救急の日

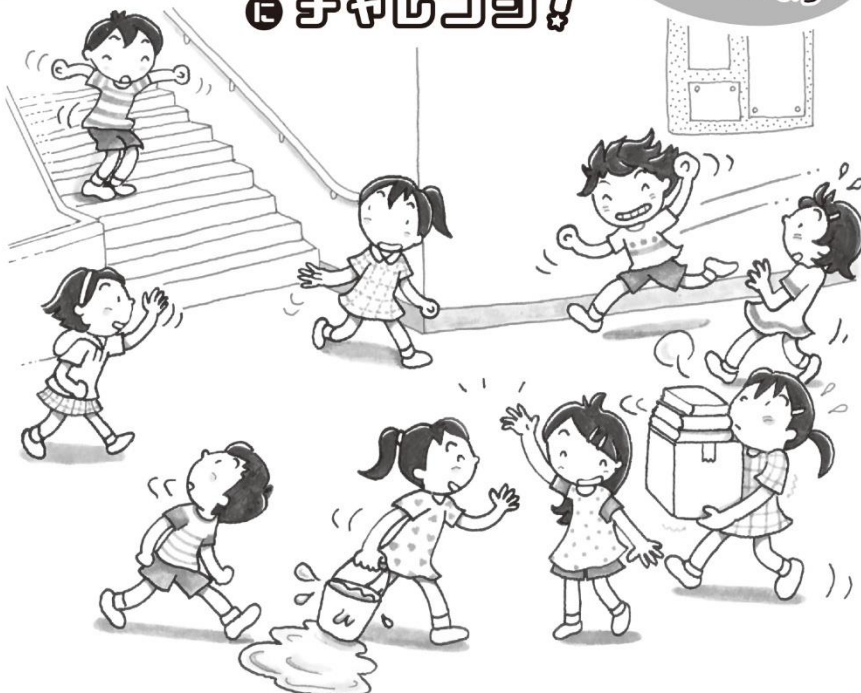


きけん 危険 よち 予知 トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが^お起こりそうな
ところはどこかな?
4つ探してみよう



キケン!

- ☒ ^{かいだん}階段から飛び降りようとしている
- ☒ ^{ろうか}廊下が濡れている
- ☒ ^{ろうか}廊下を走っている
- ☒ ^{おお}大きな荷物を持っている

ゴロゴロゴロ...!!! カミナリから 身を守るためのお約束



きゅう あめ かみなり み まも おぼ
急な雨や 雷 から身を守るために、しっかり覚えておきましょう。