



令和8年9月1日
板橋区立板橋第一小学校
校長 稲木 努
養護教諭 馬場和美



きょうから2学期が始まります。みなさんは、どんな夏休みをすごしましたか？

夏休み中は、夜更かしや朝寝坊をしていた人がいたかもしれませんね。元気に2学期をスタートするためには、気持ちと生活リズムを学校モードに切りかえることが大切です。そのためには、早く起きることを心掛けるといいですよ！そうすると、少しずつ調子が戻ってきます。2学期も元気に過ごしましょう。

身体測定のお知らせ（9/2～9/10）



4月と比べて、どのくらい体が成長したか、バランス良く成長しているかを調べます。

身長を測るときに、柱に後頭部をぴったりつけます。髪型に気を付けてください。

結果は、黒ファイルに入れてわたします。おうちの方と成長を確認してください。



どうしてケガをしたのかな？

日常生活で起こるケガには、不注意で起こったケガやルールを守っていれば防げたケガがたくさんあります。ケガをしたときに成長するチャンス！次にどんなことに気を付けられればいいか考えましょう。

ルールを守れば防げた事故の例

自分の気持ちはどうだったかな？まわりの様子はどうだったかな？とふりかえって考えましょう。

階段から飛び降りる



ろうかを走ってぶつかる

危険な遊び方をする



がっこう

き か

学校モードに切り替える4つのスイッチ！

朝

夜

スイッチ ①

あさひ あ
朝日を浴びる

スイッチ ③

ゆぶね
湯船につかる

スイッチ ②

あさ
朝ごはんを
食べる

スイッチ ④

ねる まえ
寝る前に
スマホを見ない

お家の方へのお願い

今までもお願いしていたことですが、改めてお願いします！

○確実に連絡がつくように

朝平熱でも、学校にいる間に発熱する場合があります。お迎えに来ていただく場合、4月に記入いただいた^⑧保健調査に書かれている緊急連絡先にお電話いたします。電話番号の変更がありましたら連絡帳等でお知らせください。お子さんに「今日は在宅勤務で家にいるよ」「午後には出かけるから携帯なら出られるよ」など、伝えてもらえると連絡がスムーズにいきます。

朝、お子さんの様子がいつもと違うときは必ず検温をして、発熱をしていないか確認してください。

○ハンカチ、マスクの予備

ランドセルにタオルやハンカチやマスクの予備を入れておいてください。マスクは給食当番で忘れたときにも使えます。



○規則正しい生活

毎日を元気に過ごすために、『早ね・早起き・朝ごはん』などの規則正しい生活を毎日続けることが大切です。長い夏休みのあとなので、早起きに重点を置いて7時には起こすようにし、朝ごはんをしっかり食べ、登校できるようにお願いします。

○心配なことがあるとき

毎年2学期が始まる頃になると、様々な理由で学校に行くのがつらいと感じるお子さんが増えます。お子さんについて心配なことがある場合は、早めに担任や養護教諭、スクールカウンセラーに相談してください。お子さんにとってより良い方法を、ご家庭と一緒に考えていきたいと思います。

