



令和7年9月1日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

なが なつやす あ なつやす す
長かった夏休みが明けました。みなさん、どんな夏休みを過ごしま
したか？楽しかった思い出をぜひ聞かせてください。もし夏休み
ちゅう おお びょうき ひと たんにん せんせい つた
中、大きなけがや病気をしてしまった人は、担任の先生に伝えてく
ださい。

せいかつ だいじょうぶ あつ ひ つつ
また生活リズムは大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きます。
せいかつ と げんき とうこう
生活リズムを取りもどし、元気に登校してきてください。

こんげつ ほけんちくひょう
今月の保健目標

せいかつ
生活リズムを
とりもどそう。

あさ よ ゆう
朝、余裕で
快適に過
すために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かけ
る時間なのに、〇〇が見つからない！」
なんて、朝、バタバタしていませんか。
あわ ころ
慌てていると、転んでケガをしたり、
じてんしゃ ほか ひと
自転車や他の人にぶつかりそうになっ
たり、危ないですね。朝、慌てない

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、も
の置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所
に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心
の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。



ほけんぎょうじ かん し 保健行事に関するお知らせ

① 9月発育測定のお知らせ

がつ か すい ねんせい
9月3日（水） 2・5年生
がつ か もく ねんせい
9月4日（木） 3・6年生
がつ か きん ねんせい ぐみ
9月5日（金） 1・4年生、5組

- ・体育着で測定します。わすれずに持ってきてください。
- ・ポニーテールなど測定の妨げになる髪型は、避けてください。



② 5年生の移動教室前検診

ねんせい いどうぎょうしつまえけんしん
9月8日（月）に「移動教室前検診」を13：30から行います。9月2日から実施してい
けんこうかんさつびょう かなら も
る健康観察票を必ず持ってきてください。

③ 学校保健委員会について

がっこうほけんいいんかい
例年9月に開催していた学校保健委員会ですが、今年度は紙面開催となります。対面での開催
れいねん がつ かいさい がっこうほけんいいんかい こんねんど しめんかいさい たいめん かいさい
は実施いたしませんのでご了承ください。

がっき ほけんしつらいしつじょうきょう 1学期の保健室来室状況

保健室

けがをした人	・・・	263人
病気になった人	・・・	205人
けがが多かった場所	・・・	教室
けがが多かった月	・・・	6月

昨年さくねんの1学期と比較がっき ひかくすると、けがをした人ひとが約120人、病気になった人ひとが約100人減へっています。元気げんきに過ごすせていますね。2学期も引き続き健康けんこうに、また大きなけがなく過すごせるようにしていきましょう。

がつ か きゅうきゅう ひ 9月9日は、救急の日です！

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



ぼー
集中力が下がり
注意が散るため

な 慣れていない



うご 動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい 冷静さを欠き
動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅう 周囲への注意が
不十分になるため

きゅうきゅうしょ ち だいじ 救急処置は「しっかり」が大事！



きずぐち
傷口のよごれを
しっかり洗い流す



した お こばな
下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

きずぐち みず あら なが ほけんしつ い はな
傷口を水で洗い流してから保健室に行く、鼻血
はティッシュで押さえながら保健室に来るな
ど、できることはやってみましょう！

がっ こう
学校のAEDは
ここにあります



たいいくかん い ぐち
体育館の入り口



がっ こう せつ ち ぼし
学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！