

令和8年9月1日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

2学期になりました。夏休みは、健康に、安全に過ごせましたか？夏休み中、おじいちゃんおばあちゃんに会ったこと、旅行に行ったことなど、ぜひいろいろな話を聞かせてください。

また、生活リズムは整っていますか？まだまだ暑い日が続きます。早寝早起き、しっかり食べる、適度に体を動かすなどして、体調に気を付けていきましょう。

今月の保健目標

生活リズムを
取りもどそう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

9月9日は救急の日

救急処置は「しっかり」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

**学校のAEDは
ここにあります**

↓

① 正門

② 体育館の入り口



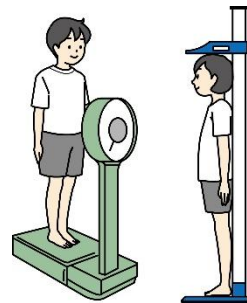
学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておく、いざというときに
役立ちますよ！

保健行事に関するお知らせ

①発育測定

9月4日（金） 5・6年生、五組
7日（月） 3・4年生
8日（火） 1・2年生

- ・体育着を持ってくる。
- ・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。



②4年生の歯と口の健康教室

9月17日（木）に、「歯と口の健康教室」を実施します。詳細は、9月2日（木）に配付する文書をご確認ください。ご家庭で準備いただくものもあります。ご協力を、お願いいたします。

③5年生の移動教室前検診

9月28日（月）に、「移動教室前検診」を行います。その際、健康観察票も加味した検診となりますので、必ず持ってくる。

④学校保健委員会

例年9月に開催していた学校保健委員会ですが、今年度も紙面開催となります。

1学期の保健室利用状況

けがをした人 …… 252人
病気になった人 …… 165人
けがが多かった場所 …… 教室



まだまだ暑い日が続き、熱中症が心配されます。こまめな水分補給、生活リズムを整える、夏休み明けは少しずつ体を暑さに慣れさせる、体調が悪いときは無理をしない等、対策をしていきましょう。またWBGTによっては、休み時間に外遊びできない日もあるかもしれません。教室や廊下で鬼ごっこをしない、周りを見て（人や物はないか）遊ぶ等、自分も友達もけがをしないように過ごしましょう。