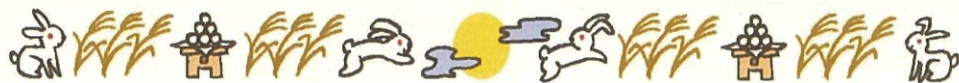


ほけんだより 9月



令和8年9月1日

品川区立芳水小学校

校長 川原 和茂

養護教諭 荒木 美優

夏休みが終わり、2学期のスタート！心も身体もリフレッシュして充実した夏休みを過ごせましたか？生活リズムを整えるためには、「早ね・早起き・朝ごはん」が大切です。特に、朝ごはんは、食欲があまりなくても、飲み物やヨーグルト、スープ、果物など食べられるものを少しだけでも食べて登校できるとよいですね。

2学期も楽しい行事がみなさんを待っています。けがなく健康に生活しましょう。

お休みモードから学校モードに切り替えよう！

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。

～2学期 健康診断日程～

身体計測 (身長・体重)

9月2日(水)	6年
3日(木)	5年
4日(金)	4年
7日(月)	3年
8日(火)	2年
9日(水)	1年

秋の視力検査

9月25日(金)	5年該当者
28日(月)	4年該当者
30日(水)	3年該当者
10月2日(金)	2年該当者
5日(月)	1年該当者

★計測の前の日までに、必ず体育着を準備しましょう。

★秋の視力検査は、該当の人だけ受けます。めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。

9月1日は防災の日 **屋外や外出先で地震が起こったときは**



いちはんたいせつ **どんなときも 一番大切なのはみんなの命** いのち

夏休み中に起こった熊本地震をニュースで見た人も多いと思います。いつもの避難訓練で大切にしている「お・か・し・も」。どれもみんなの命を守るために必要なことです。熊本地震では、一度避難をした後に建物の中に戻ってしまったために命を落としてしまった人たちがいました。

地震が起きた後は、建物がくずれたり、火災が発生したりたくさんの危険があります。命より大切なものはありません。どんなときも自分の命を守る行動ができるよう、日頃から備えることを心がけましょう。

～保護者の皆さまへ～



- 2学期身体測定を実施します。全学年終了後、健康カードをお渡ししますので、押印し9月18日(金)までに学級担任へご返却ください。
- インフルエンザが流行しています。コロナ禍後、年々流行時期が早まっている傾向がみられます。感染拡大防止のため、お子さんが発熱した場合(特に38℃以上の場合)には、ただの夏風邪と断定せず、一度医療機関を受診されることをお勧めいたします。
- 9月24日より、各学年の該当者に秋の視力検査を実施します。該当者は、以下の通りです。
 - ①保護者が検査を希望する者
 - ②春の視力検査で片目だけでもB以下かつ9月14日(月)の時点で受診のお知らせが未提出の者
 お子さんの検査実施を希望される方は、9月14日(月)までに連絡帳等で学級担任へお知らせください。