



令和7年 9月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

長い夏休みが終わり、二学期がスタートしましたね。楽しい思い出がたくさんできただいしょうか。夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続きます。また、この時期は夏の疲れが出やすい時期でもあります。夏休みモードから抜け出し、体調管理に気を付けてください。二学期も健康第一で頑張りましょう。

生活のリズムを整えよう！

夏休み↓2学期
生活の切り替え、
うまくできてる？



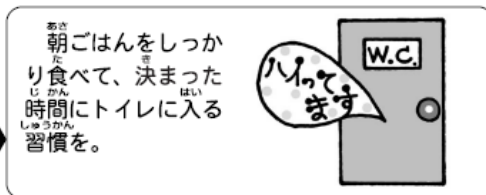
はい
いいえ



はい
いいえ



はい
いいえ



はい
いいえ



はい
いいえ



生活のリズムが乱れると…





9月9日は(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、救急の日とされています。けがを予防するためには、日頃の行動が大切です。走るときは周りを見て、人にぶつからないように気を付けましょう。また、階段や廊下は歩く、ふざけないことも大切です。自分の体を大事にすることが周りの友達を守ることに繋がります。けがの予防を意識して生活するようにしましょう。



あわ慌てているとき



しゅうい じょうきよう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
も 持って行動しよう。

ゆ だん油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが と考えて、いつも以上に
あんぜん かくにん 安全確認をしよう。

つか疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
すいみん よ。睡眠はしっかりと。



9月	曜日	内容	学年
2日	火	発育測定	6年生
3日	水	発育測定	3年生
4日	木	発育測定	5年生
10日	水	発育測定	4年生
11日	木	歯科検診	1. 2. 4年生
12日	金	発育測定	2年生
16日	火	発育測定	1年生
25日	木	歯科検診	3. 5. 6年生

*発育測定前に各学年で保健指導を行います。

*発育測定時は頭頂部や後頭部で髪を結ばないようにしてください。

*健康カードに測定結果を記入し、測定後、健康カードをご家庭へ返却します。