

ほけんだより

令和7年9月1日

八王子市立第四小学校

校長 石倉 富男

保健室 塚本 聡美

今年の夏も危険な暑さが
続いています。予報では、この
暑さがまだまだ続きそうなの
で、対策が必要です。水分
補給や体調を崩さないため

の規則正しい生活を心がけて健康に過ごしま
しょう！



さあ!!
2学期のはじまりです!!
『夏休みモード』から

『学校モード』に切り替えて、
2学期を楽しめるようにしましょう。
生活リズムを整えていくと、

「なんか...イヤだな...」という気持ちがやわらいていくと
思います。まずは...!
『早ね。早あき。朝ごはん』



おうちの方へ

長い夏休みが終わって、子供たちが学校に戻ってきました。夏休み
は元気に過ごせましたでしょうか？夏休みの生活から学校の生活に
切り替えるには、気持ちや生活の切り替えが必要です。スムーズに切
り替えるために、『生活習慣がんばりカード～学校生活モードにきり
かえよう！～』を実施いたします。ご家庭と学校と共に、子供たちの
生活リズムを整えていきたいと思います。

◆ 9月2日（火）～5日（金）

◆ 本日、カードをお配りしています。

◆ カードは毎日担任に見せるように声をおかけください。

ご協力よろしくお願いします。



発育測定があります。

9/2（火）6年生
4（木）4年生
5（金）3年生
8（月）2年生
9（火）1年生
10（水）5年生

測定後
「発育のようす」を
お渡しします。
ご家庭で
保管してください。





地震や台風・大雨 など
世界中で自然災害のニュース
がたえません。
いつ・どこで起こるかわからない
のが災害です。日頃から備えて
おくようにしましょう。



1 9月1日「防災の日」の
由来となったのは？

- ①関東大震災
- ②第二次世界大戦
- ③東京オリンピック



1923 (大正12) 年9月1日、
関東大震災が発生。死者・行方
不明者10万5000人以上の大き
な被害をもたらした災害を忘れ
ず、防災意識を高めるために、
防災の日が定められました。



① 防災

関東大震災から、今年で102年にな
ります。私のひいおじいさんは、
この震災で大ケガをして病院に
運ばれましたが、亡くなったときいて
います。たまたま、山形県から東京
に馬を売りに行った時に、震災に
合ってしまったそうです。
いつ・どこで災害に合うかわか
らないのです。



緊急処置は RICE!!
中西セツ子

