

ほんとよ!

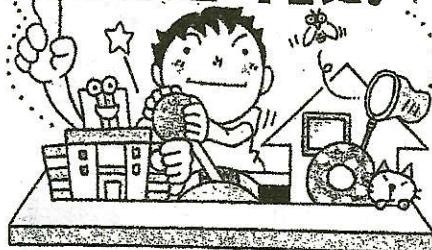
令和7年9月1日

八王子市立第四小学校
校長 石倉 富男
保健室 塚本 聰美

今年の夏も危険な暑さが続いています。予報では、この暑さがまだまた続きそうなので、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！



生活のリズムを「学校モード」に！



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…やだな…」という気持ちがやわらいていくと思します。まずは…!
「早ね。早起き。朝ごはん」からはじめましょう。

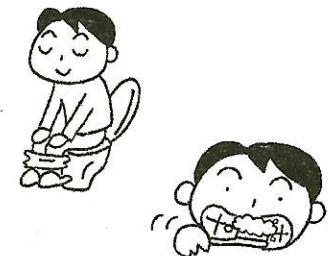


おうちの方へ

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。





9月1日は防災の日
災害のときに備えよう

じしん たいふう あおあめ
地震や台風・大雨など
世界中で“自然災害”的ニュース
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

9/1



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。



① 242

じしん たいふう あおあめ
地震や台風・大雨など
世界中で“自然災害”的ニュース

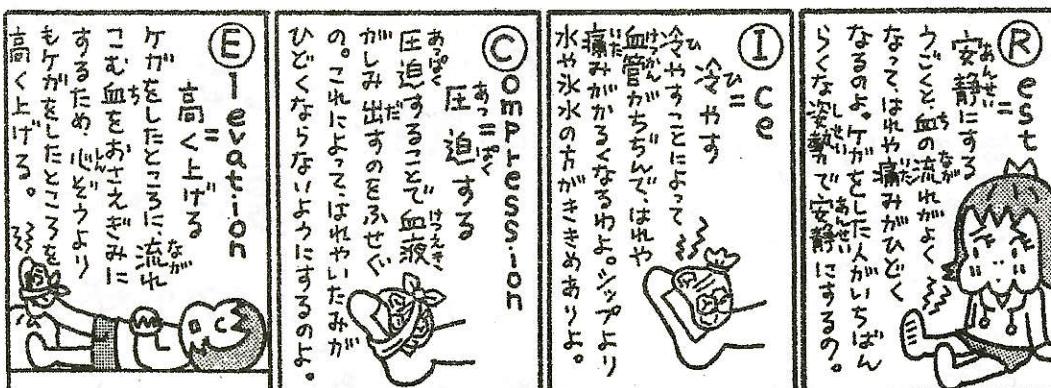
がたえません。

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。

応急処置はRICE!!

中西セツ子



RICE ライス

① 242