

ほけんだより 9月

令和7年8月27日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

夏休みの間は元気に、充実した毎日を過ごせていたで
しょうか。

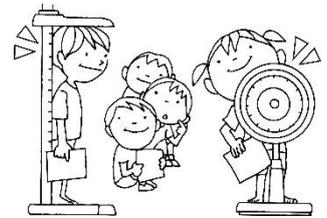
2学期のスタートと合わせて、運動会の練習も始まりま
す。暑さや練習の疲れで体調を崩さないように、十分に
休養をとりながら取り組みましょう。水筒は専科の教室
にも持って行きます。毎日持って来てください。



発育測定・保健指導を行います

日	対象学年
9/1(月)	6年生
9/2(火)	5年生
9/3(水)	4年生
9/4(木)	3年生
9/5(金)	2年生
9/9(火)	1年生

測定後、「健康カード」を返却いたし
ます。ご家庭ご確認いただき、保護者の
欄に押印またはサインの上、
9月16日(火)までに学校へご提出
ください。



☆注意☆

測定当日は体育着を忘れずに持って来てください。また、頭
のてっぺんで髪の毛を結ばないようご協力ください。

発育測定の時の保健指導

発育測定の時に保健指導を行います。内容は以下の通りです。

- 1年生 プライベートゾーン
- 2年生 うんちについて知ろう
- 3年生 健康とは
- 4年生 けがの防止・病気って何？
- 5年生 睡眠の秘密
- 6年生 がんについて知ろう

学校での服薬について

学校へ薬を持参して服薬する場合は連絡帳か Home&School でその旨を担任まで
お知らせください。保健室にて服薬します。

体調不良やけがによる早退時の自家用車の利用について

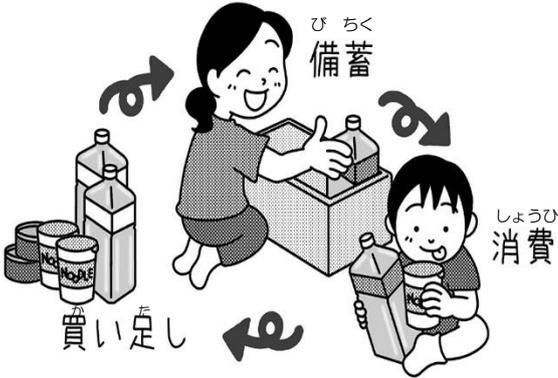
体調不良やけがによる早退の場合は、自家用車でお迎えに来ていただいて構いません。
学校の駐車場をご利用ください。



「もしも」にそなえて、今できることは？

しよくりょうひん しようもうひん ひ ちく

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

かぞくかいぎ

家族会議



安全な道は？
待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？

9月1日 防災の日

かくにん

ハザードマップの確認



てんとう ひさん ほうし

転倒や飛散の防止



9月1日は防災の日です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えてはいますが、いつ・どこで起きるかわからないからこそ、日頃からの、できる限りの備えが大切です。「もしも」のための避難場所の確認や、持ち物の準備・点検をしておきましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つよう