

ほけんだより
9月

キラキラ☆



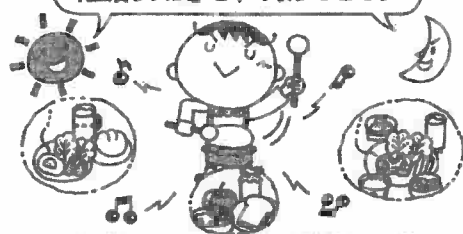
平成25年9月2日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

9月のほけんもくひょう

けがを予防しよう！

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みだからこそ普段行けない場所へ

「生活リズム」を早く取りもどそう



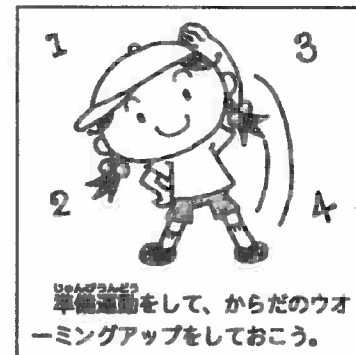
行ったり、普段会えない人に会ったりして思い出をつくることができましたか？中には1学期の復習をがんばった人もいないかもしれませんね。それぞれが充実した夏休みを過ごしてリフレッシュできていたら良いと思います。ところで、休み中の生活リズムは、規則正しくできましたか？9月はまだ気温も高く疲れ

やすい時期です。早寝早起き朝ごはんをしっかり守って、元気に2学期をスタートしましょう。

発育測定があります

※体育着を忘れないようにしましょう。
※髪の毛は頭の上の方で結ばないようにしましょう。

	9/3 (火)	9/4 (水)	9/6 (金)	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)
1 時間目	1-1	くが山		5-3	4-1	6-3
2 時間目	1-4	2-3	3-1	5-2		6-2
3 時間目	1-2	2-2	3-3	5-1	4-3	6-1
4 時間目	1-3	2-1	3-2		4-2	6-4



体調をしっかりと整えて、運動会にそなえよう。

9月28日(土)に高井戸中学校体育館で高二小の運動会があります！！



地震のときは？

- ①落ちてこない
 - ②たおれてこない
 - ③移動してこない
- ところへ逃げる！！



けがをしてしまったら...
まず自分でできる手当を
おぼえよう！



保護者の皆様へ

長い夏休みが終わり、これから運動会の練習が始まります。休み明けで疲れやすい時期ではありますが、子ども達の頑張りを見守っていきたいです。学校では、安全に配慮して指導を行いますが、万が一、受診が必要な程度の怪我をした場合は、保護者の方に連絡をさせていただきます。緊急連絡先が分かるようにしておいてください。仕事などで日中は携帯電話に出られない方で、勤務先を提出していない場合は、連絡帳で構いませんので、担任にご連絡していただくようお願い申し上げます。

また、明日から発育測定が始まります。各学年で終わり次第、けんこうカードを返却します。ご確認していただき、表紙に押印の上、9月17日(火)までに担任に提出していただきますようお願いいたします。