

ほけんだより



令和8年9月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美

夏休みが終わり、子どもたちの元気な笑顔が学校に戻ってきました。久しぶりに会った子どもたちは、ひと回り成長したように感じられます。

これからさまざまな行事が続きます。元気に過ごせるよう、ご家庭でも生活リズムを整え、体調管理にご協力をお願いいたします。



今年の夏も各地で自然災害が発生しました。こうした災害は、いつ・どこで起こるか予測することが難しいものです。

いざという時に落ち着いて行動できるよう、この機会にぜひご家庭で次の3つのことについて確認してみてください。



避難場所の確認

学校にいるとき以外の避難場所についても確認しましょう。



非常持出袋の確認

賞味期限、使用期限が切れているのがないか確認しましょう。



避難経路の確認

おうちから避難場所まで実際に歩いて確認してみましょう。



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけではなく、すり傷や鼻血の手当ても「救急」の仲間です。

子どもたちの中には、自分の体調やけがの様子を伝えることが苦手な子もいます。自分の状況を伝えることは、自分の体を守るために大切な力です。保健室でも、子どもたちが自分の状況を伝えられるようサポートしていきます。

朝は早く起きる



朝ごはんを
しっかり食べる



トイレ時間を
しっかり確保



夜は早めに寝る



元気に外遊び



夜ごはんは
おそすぎず



テレビやゲームは
時間をきめて



給食も
よくかんで食べる



この時期は、夏の暑さや疲れが重なって、体調をくずしやすいので気をつけて生活していきましょう。



発育測定を行いました！

夏休み明けに発育測定を行っています。

子ども達は、「発育測定の記録」で身長・体重の変化について振り返りを行っています。

保護者の方で、お子様の身長・体重を知りたい方は、保健室までお知らせください。

