

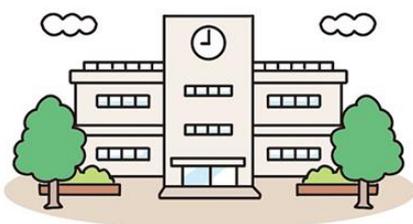
ほけんだより 9月

令和7年9月1日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

楽しかった夏休みが終わりました。さて、9月1日は『防災の日』です。1923年9月1日には、関東大震災という東京都や神奈川県を中心に関東に大きな被害を受けた地震がありました。また、過去の記録をみると9月は台風が多い時期でもあります。こまめに天気予報をチェックしたり、もしものときに必要な防災グッズの中身や避難場所を確認したりするなど、日頃からの備えを確認してみましょう。

9月 安全な生活を送ろう

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



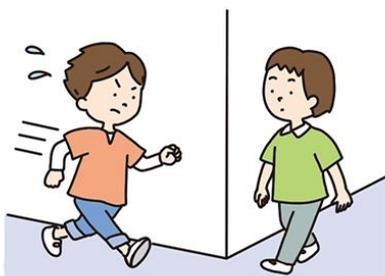
かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはけません。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。





けいそく はじ 計測が始まります



月	火	水	木	金
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
始業式			計測5年	計測6年
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
計測2-1、 2-2、2-3	計測2-4、 4-1、4-2	計測かしわ、 4-3、4-4	計測1年	計測3年

保護者の方へ

- ・計測は体育着で行います。忘れないように持たせてください。
- ・髪の毛の長い人は頭の下の方で髪を結うなど、計測のしやすい髪型で登校させてください。
- ・全学年の計測が終了しましたら『健康手帳』を配布します。4ページに印（またはサイン）と折れ線グラフを記入し、学校へお戻しください。

提出期限：9月24日（水）

9月 生活リズムを整えよう

なが やす お がっこうせいかつ はじ
長い休みが終わり、また学校生活が始
まりました。9月になってもまだまだ暑
い日が続いていますね。生活リズムを
ととの ねっちゅうしょう たいちようふりよう
整えることは、熱中症や、体調不良を
ふせ 防ぐことにもつながります。

もう一度自分の生活リズムを見直して
みましょう。

いくつかできているかな？
チェックしてみよう！



<input type="checkbox"/>	早めに休んで、 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、 動画を見たりする 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、 夕ごはんはきちんと 食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	