

えがお

令和7年9月1日
 荒川区立尾久宮前小学校
 校長 岩崎 昇
 養護教諭

(尾久宮前小 ほけんだより お子様に読んであげてください)

今年の夏は酷暑でしたが、体調は崩れませんでしたか？

明日から、2学期が始まります。徐々に夏休みモードから学校のリズムに戻しましょう。

夏休みでの夜更かしや疲れが残っていると、体調が悪くなったり、思わぬけがに繋がってしまいます。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べるなど生活リズムを整えて元気よく登校できるようにしましょう！



～9月は身長・体重の測定があります～

学年	日程
1年生	9月2日(火)
2年生	9月3日(水)
3年生	9月4日(木)
4年生	9月5日(金)
5年生	9月8日(月)
6年生	9月9日(火)



持ち物は、
 体育着です！
 忘れずに持って
 きてください。



9月9日は『救急の日』

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで『救急の日』と制定されています。

いつも乗っている自転車の乗り方や地震など自然災害のときに使う非常用の持ち物などもう一度確認をしておきましょう。

自転車、こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



スマホを使いながら
運転



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
 正しい運転を心がけましょう。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
 衛生面や睡眠に
 関わるもの

必需品

眼鏡など
 生活に欠かせない
 調達しづらいもの

水と食料

支給まで
 時間がかかることも。
 最低三日分×家族分の
 水と食料を

貴重品

現金など
 避難生活の継続、
 生活の立て直しに必要なもの

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
 ケガをしたときに
 備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
 避難先までの移動を
 サポートするもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
 使えなくても
 情報を集められるもの

／おうちのひとと



非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。