



令和6年9月2日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 校長 佐藤 真澄  
 養護 教諭

～おうちの方と一緒に読みましょう～

長い休みが終わり、また学校生活が始まりました。

学校再開を楽しみにしていた子もいれば、不安や気がかりがある子もいると思います。

もし、お子さんが「学校に行きたくない・・・」「今日は休みたい・・・」  
 など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子供も、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子供の笑顔のために、周囲の大人で協力し合い、子供を見守っていきたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



9がつのほけんもくひょう  
 生活リズムをとりもどそう

最近、体の調子はどうですか？「だるい」「気分がスッキリしない」「体が重い・・・」など体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋に合わせて、学校行事も予定されています。しっかり夏の疲れから体を回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。下の項目をみて、どのくらい今の自分ができているかをチェックしてみましょう。

<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	

いくつ〇がつかましたか？ 全部〇になるよう、がんばってみませんか？

## 9月1日は防災の日



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、9月1日が「防災の日」となりました。豊ヶ丘小学校でも、9月2日、防災について放送朝会で校長先生が話します。災害はいつ起こるかわかりません。家族でも避難場所や連絡手段を決めて、いざという時に備えましょう。普段から、安全に気を付けて、みんなが安心して学校で過ごせるようがんばりましょう。

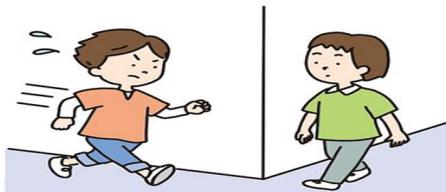
## 学校で安全にすごすために



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、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、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。



### 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。走らないでもよいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



### 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いけません。