



令和8年8月31日
江東区立東川小学校
校長：青木 由美子

長かった夏休みが明け、いよいよ前期後半がスタートします。お子様たちの元気な笑顔が学校に戻り、職員一同うれしく思っております。夏休み中、ご家庭での温かいサポートをいただき、本当にありがとうございました。9月は、生活リズムの変化や夏の暑さによる疲れなどから、心も体も体調を崩しやすい時期です。「朝すっきり起きられない」「食欲がない」など、小さなしんどさを抱えるお子様も少なくありません。学校でも子どもたちの様子を丁寧に見てまいります。ご家庭でもいつもより少しゆっくり過ごす時間を意識していただき、何か気になる変化がございましたら、いつでもお気軽に学校までご相談ください。前期後半もどうぞよろしくお願いいたします。

9月の保健行事

実施日	内容	対象学年
2（水）	身体測定	5・6年・仲よし
3（木）	身体測定	3・4年
4（金）	身体測定	1・2年



 身体測定後、結果を記載した「発育のようす」を配ります。
ご家庭で確認をお願いいたします。

 10月2日（金）に4年生希望者対象の生活習慣病予防健康診断があります。
9月中に4年生の保護者の方には、詳細についてお知らせを配布する予定です。
ご確認をお願いいたします。

子どもの足と靴について

足は、歩く・走る動作だけでなく、体を支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴です。靴が小さすぎると、指や甲があたって足を痛めます。また、大きすぎると足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりして上手く歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、体の他の部位や成長・発達に影響し、また事故にもつながります。お子さんの靴が足に合っているか、こまめにチェックをお願いします。

靴選びの主なポイント

- つま先 : 少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲 : ひもやベルトなどで調節できる
- かかと : 足をしっかり支えている
- 靴底 : 足の動きに合わせて曲がる



がつ ほ けん もく ひょう せい かつ
9月の保健目標:生活リズムをととのえよう

～ おうちのひと
いっしょ
一緒によみましょう ～

な つ つ か こう か て き
夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



よ ふ くせ ひと
夜更かしの癖がついている人は
はや
早めにリセット

えいよう と
栄養のあるものを摂る



あつ しよくよく
暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん ほう
自分なりのリラックス法を
ため
試してみよう

た す い ちから
「助けて」と言える力

じぶん こま
自分が困っているときに、「助け
て」と言えますか？実は、大人でも
じょうず はっしん ひとり なや
上手に SOS を発信できず、一人で悩
みを抱え込んでしまう人は少なくあり
ません。でも、ひと おたが たす
でも、人は、お互いに助けたり、
助けられたりして生きていくもの
です。だから、周りの人に助けを求め
ることは恥ずかしいことではありません。
ちから か ひと なや
力を貸してくれる人や悩みに寄
り添ってくれる人がまわりに 必ず
います。なにか困ったことや悩んでい

ることがあれば
まわりの大人や
せんせい い
先生に言ってく
ださいね。



すいみん
睡眠でつかれをとろう

なつやす ちゅう よ
夏休み中に夜ふか

しや、クーラーのきい
た部屋ですごしてい
たことなどで、そろそ



ろつかれが出るころです。よい睡眠で
つかれをとりましょう。

●寝たい時間の1～2時間くらい前に、
40℃くらいのお湯にゆったりつかりま
しょう。眠りやすくなるための「副交感
神経」のはたらきが活発になります。

●寝る2時間前くらいからインター
ネットや携帯型ゲームを使わないよ
うにしましょう。

