

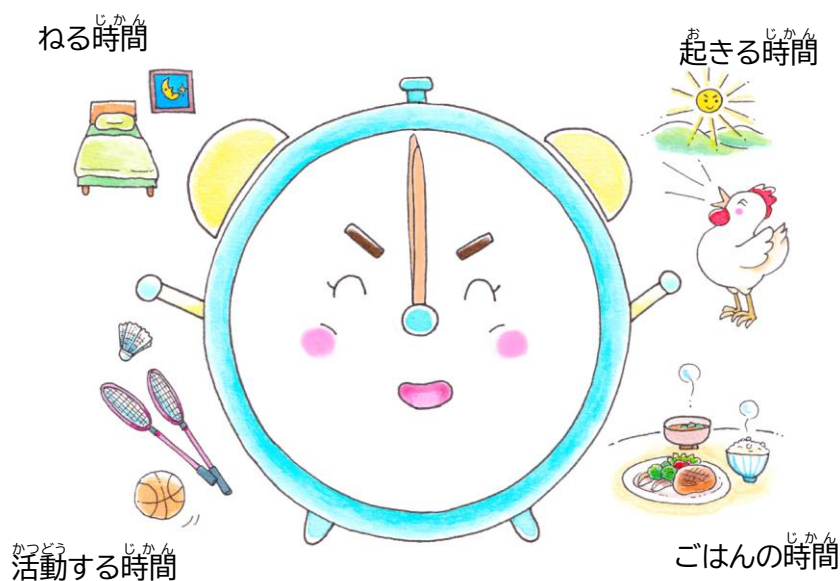


令和8年9月8日
にしみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長 五味川 直季
養護教諭 三森 冴
武内 菜桜

2学期がスタートして、2週間が経ちました。お休みモードだった頭も体も心も、少しずつ日常生活に慣れてきたでしょうか。休み明け、二小ではインフルエンザが流行りました。今は少しずつ感染も落ち着いてきましたが、また寒くなってくると色々な感染症が流行り始めます。一人ひとりが手洗い・うがい・換気などの予防と、基本的な生活習慣（生活リズム）を整えることで体の免疫（かぜや病気とたたかう力）を強くして2学期を元気に過ごしましょう！

生活リズムを整えて元気に過ごそう！！

生活リズムってなに？



まいにちおなじかん
毎日同じ時間

●生活リズムとは毎日の「起きる」「食べる」「活動する」「寝る」という行動パターンのことです。

●これらをいつも同じ時間に行うことを、「生活リズムを整える」と言います。

●生活リズムを整えることで、風邪や病気と戦う免疫力を高めることができます。



保護者の方へ



をさがしてみよう

9月9日は救急の日です。みなさんが住んでいる町ではAEDがどこにあるのか知っていますか？救急車が来るまでの間、AEDを使用することで救える命があります。いざという時にすぐ「〇〇にAEDがある！！」と動けるように自分が住んでいる町のAEDの場所をチェックしておきましょう。

もちろん二小にもAEDがあります。場所は「職員室の前」です。覚えておきましょう。

2学期の身体計測の記録を配付します

2学期の身体計測が終了しましたので、順次「令和8年度2学期身体計測結果票」（A4用紙）を個人情報保護封筒（青）に入れて配付いたします。配付後は各ご家庭で保管をお願いいたします。
※昨年度までは健康の記録（カード）で配付と回収をしていましたが、個人情報の紛失防止のため今年度よりこの形式に変更いたしました。

保健指導を行いました

身体計測の時間に、子どもたちに向けて保健指導として健康について話をしました。

1年生：「トイレの使い方と正しい手洗い」

「授業中トイレに行きたくなったらどうする？」「トイレを汚してしまったらどうする？」などの問いに「先生に伝える！」「自分で片付ける！」と考えながら元気に答えてくれていました。手洗い指導はみんなで手を動かしながら楽しく行うことができました。

2年生3年生4年生：「食べ物の好き嫌い」について

『すききらいなんてだいきらい』という絵本を読み聞かせた後、食べ物には「体を動かす」「体をつくる」「体の調子を整える」という働きがあることを学び、苦手なものも「一口食べてみよう。」とお話をしました。給食の後に「今日〇〇嫌いだったけど頑張って一口食べたよ！」と報告してくれる子もいました。

5年生6年生：「レジリエンスの力をつけよう」

レジリエンスとは、困難に直面した時に、落ち込んでも立ち上がれる「しなやかな心」のことです。自分の心のタイプ診断をして「自分はどんな傾向があるかな？」と確認をしました。また、レジリエンスの力を育むために生活習慣を整えること、周りの人を頼ること、気分転換の方法を知っておくことなど伝えました。

どの学年も真剣に話を聞いていました。ご家庭でもぜひ話題に挙げていただけますと幸いです。