

れいわ ねん がつ にち
令和5年8月28日

ほけんだより

がつごう
9月号

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

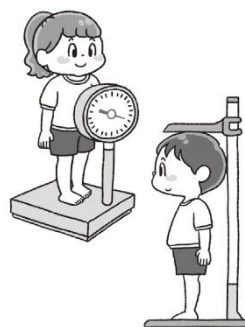
どのような夏休みをすごしましたか？

とっても暑かった夏休み、けがや病気をせず、元気にすごすことができましたか？「はやね・はや起き」はできましたか？ごはんは1日3回、食べていましたか？2学期が始まると、夏休みとは生活リズムが大きく変わると思います。そんなときこそ、バランスの良い「すいみん・しょくじ・うんどう」を心がけ、元気に2学期をスタートしましょう！

身体測定があります

4月に身体測定をしたのを覚えていますか？身体測定とは、身長と体重を測ることです。小学生は成長するスピードが速いので、4月と比べて身長が伸びているかもしれませんね。身長と体重を正しく測って、みんなが健康に順調に成長しているかをたしかめるため、身長と体重の測り方をおさらいしましょう！

- ① たいいくぎを着る
- ② くつしたをぬいで、はだしになる
- ③ 頭の上やうしろで、かみの毛をむすばない
- ④ かかと・おしり・せなかを、柱にくっつける
- ⑤ しずかに待つ



体育学習発表会の練習がはじまります

体育学習発表会に向けて、体育館や校庭での練習が始まります。先生も第一小学校に来てはじめての体育学習発表会、みんなのがんばる姿を見られることを、楽しみにしています。しかし、9月はまだまだ夏の暑さが続きます。熱中症にもなります。元気に練習にとりくむためには、ゆだんせず暑さ対策をして、体調を整えることが大切です。

学校でできること

- ① のどがかわく前に水を飲む（水とうを持ってきました）
- ② ひかげで休みながら運動する
- ③ 外に出るときはぼうしをかぶる
- ④ 具合が悪くなったらすぐに大人に伝える



おうちでできること

- ① はやね・はや起き
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 具合が悪いときは学校をお休みする
- ④ 学校に持っていく水とうをじゅんびする





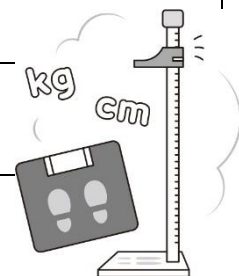
1学期と変わったことがあればお知らせください

夏休み中、猛暑や突然の悪天候もありました。保護者のみなさまも、体調など崩されていないでしょうか？夏休みの間に、病院を受診して病気が見つかったり、新たなアレルギーが見つかったり、大きなけがをしたり、子供の心身に変化がございましたら、担任や養護教諭にお伝えください。教職員が連携して、子供の安全と健康を守っていききたいと思います。

2学期の身体測定を実施します

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施します。身長と体重の測定のみで、視力や聴力の検査は2学期は実施いたしません。スケジュールは以下をご参照ください。身体測定当日は、体育着の準備や髪形の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願いいたします。

	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	9/1(金)	9/4(月)
1		3年1組 3年2組	2年1組 4年2組		6年1組 6年2組
2	1年1組				
3	1年2組	ぴあじえ	2年2組 4年1組	5年1組 5年2組	



体育学習発表会の練習がはじまります

2学期がスタートするとすぐに、体育学習発表会の練習もスタートします。9月とはいえ、まだまだ夏のような暑さは続きます。子供が楽しみにしている体育学習発表会を元気な体で迎えるためには、保護者のみなさまのサポートが不可欠です。そこで、以下3点をお願いしたいと思います。

①規則正しい生活をさせる

同じ環境であったとしても、生活リズムの乱れや疲れによって、体調不良が起こりやすくなります。お忙しいとは思いますが、毎日8～10時間の睡眠時間を確保させ、朝ごはんをしっかり食べさせて、子供を学校に送り出してください。

②水筒を持たせる

水分補給はもちろん大切ですが、冷えた飲み物によって体温を下げることもできます。そのため、水筒に冷たい水やお茶を入れて、毎日子供に持たせてください。

③肌着の替えやタオルを持たせる

暑期中、一生懸命体を動かすと、子供はたくさん汗をかきます。体育着の下に肌着を着ている子供には肌着の替えを持たせてください。また、汗をかいたまま涼しい教室に入ると、汗が冷えることで体も冷え、風邪をひいてしまうことがあります。汗を拭くタオルも一緒に持たせてください。

