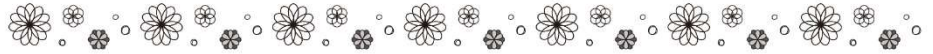


ほけんだより がつごう 9月号

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう せいかつ 今月の保健目標：生活リズムをととのえよう

なつやす せいかつ
夏休みは「生活リズム(すいみん・ごはん・うんどう)」をととのえて
すごすことができましたか？まだまだ あつい日は続きますが、たいいくがくしゅう体育学習
はっぴょうかい れんしゅう はじ
発表会の練習が始まります。ねっちゅうしょうや びょうきにならないう
に、せいかつりずむ生活リズムをととのえて、2学期を元気にスタートさせましょう。



「しんたいそくてい」があります

がつ
4月に「しんたいそくてい」をしたことを覚えていますか？「しんたいそくてい」とは、「『しん』ちようと『たい』じゅう」をはかることです。しょうがくせい小学生は成長するスピードが速いので、4月から しんちようがのびているかもしれませんね。正しいけっかが出るように、「しんたいそくてい」の大切なポイントをかくにんしましょう！

しずかにまつ・なまえ名前を言う



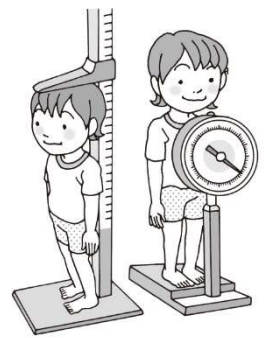
じぶん ばん
自分の番がくるまでは、しずかにまちま
す。自分の番になったら、たん^{にん}の先生と
ほけんしつ^{の先生}に「自分の名前」を、大き
な声で言います。

ほかの人のけっかを見ない



いやな気持ちになる人もい
ます。ほかの人のけっかは見
たり聞いたりしません。

しんちようのはかり方



「かかと」「おしり」「せなか」の3つをくっつけます。

たいいくがくしゅうはっぴょうかい れんしゅう はじ 体育学習発表会の練習が始まります

あついとこで、たいいくがくしゅうはっぴょうかい れんしゅう体育学習発表会の練習をがんばりすぎると、ねっちゅうしょうになってしまうこともあります。げんき ほんばん元気に本番をおかえられるように、次のことに気をつけましょう。

がっこう 学校でできること

- ①のどがかわく前に水を飲む(水とうを持ってくる)
- ②外に出るときは ぼうしをかぶる
- ③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と食べる
- ③具合が悪いときは学校をお休みする



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、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と、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 学期の身体測定について

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施いたします。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、体育着の準備および髪型の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願いいたします。「健康の記録」は翌週に返却いたしますので、お子様の成長をご確認のうえ、押印またはご署名をお願いいたします。

	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)
1	3年2組	ぴあじえ	3年1組 4年2組	2年1組
2		4年1組	2年2組	1年1組 1年2組
3		6年2組	5年2組	
4		6年1組	5年1組	

体育学習発表会の練習がはじまります

9月に入りましたが、まだまだ厳しい暑さが続きます。学校では、WBGTの測定値により練習場所や練習方法を検討したり、子供に水分補給や休憩を呼びかけたりしながら、体育学習発表会の練習を進めてまいります。しかし、熱中症は、疲労や睡眠不足等、本人のコンディションによって悪化することもございます。ご家庭でも以下の点に気を付けていただくと幸いです。

①規則正しい生活をさせる

疲労や睡眠不足、朝食の欠食等により、体調不良が起こりやすくなります。毎日8～10時間の睡眠時間を確保させ、朝食をしっかり摂らせ、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、氷を入れて、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

暑い中、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。

