



ほけんだよ!

平成 30 年

9 月 5 日 (水) 発行

保 健 室

長かった夏休みも終わり、ぐんと成長した児童の皆さん。夏休みはいかがでしたか。事故や大きなケガもなく元気に登校した姿に喜びを感じます。まだまだ残暑が続きます。2 学期は多くの行事もありますので、体調管理に気を付けて、思い出深い 2 学期にしたいですね。

9 月は

けんこうぞうしんふきゅうげっかん けんこう せいかつ かんが みなお つき
健康増進普及月間です!! 健康な生活を考え、見直す月です。

がっこう まいにちせいかつてんけん
学校で毎日生活点検をしま〜す。



9 月の 1 ヶ月間生活点検を実施します。朝の学級の時間等に、「その日の体調」「睡眠時間」「はみがきの有無」「排便の有無」「ハンカチ持参の有無」「朝食の内容」等を点検しながら、子ども達自身が生活習慣を振り返り、見直し、良い習慣を身に付けていくことを目的としています。

朝のお忙しい時間ですが、バランスの良い朝食（パンだけの時は生野菜や果物やスープをプラスするなど）をとることや、「ハンカチ」を持参しているか等、お家の方でも、子ども達への激励の声かけをお願いします。



※9 月終了後にご自宅へ点検カードを持たせる予定です。
子ども達と確認をお願いします。

ぐんと成長したよ!!

9/4 (火) に発育計測を実施しました。

1 学期から平均して身長は 3.2 cm 伸び、体重は 1.5 kg 増えていました。身長が 4.1 cm も伸びている児童もいました。夏休みに様々な体験をして、一段と身体も心もたくましくなった児童の皆さん。成長を感じます!! ご家庭に発育計測の結果を持たせますのでご確認下さい。

立て看板できました!!

PTA 作業で色塗りをしていただいた、立て看板が仕上がりました。これからみなさんの通学路の安全を見守ってくれるものになれば嬉しいです。

保護者のみなさん、これから立て看板設置等の協力をお願いしますが、どうぞよろしくお願い致します。

交通安全標語は

旭陽さん、大地さん、寛太朗さん、

結太さん、左一さんが考えてくれました。

よい標語をありがとう!!

9 月の保健・給食行事予定

4 日 (火) 発育計測

生活点検スタート (28 日まで)

13 (木)・14 (金) 5・6 年宿泊学習

18 日 (火) ふれあい給食 (地域の敬老の方)

20 日 (火) 食育講話 (花原厚子先生)

運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動 (ウォーミングアップ) をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動 (クールダウン) をする
- 汗をふいてせいけつにする