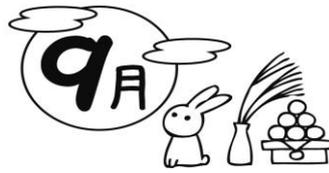


ほけんたより



平成25年9月2日
湖南省立菩提寺小学校
No.10保健室

2学期が始まりました！

今年は例年以上に暑さのきびしい夏休みでしたね。

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。

体調をくずさないよう気をつけて、

元気に過ごしてくださいね！



毎日の生活をふり返ろう！

- 早ね早おきできていますか？
- 朝、昼、夜、3食しっかり食べていますか？
- だらだらテレビを見たりゲームをしたりしていませんか？

～自分のからだのことを考えた生活をしていきましょう！～



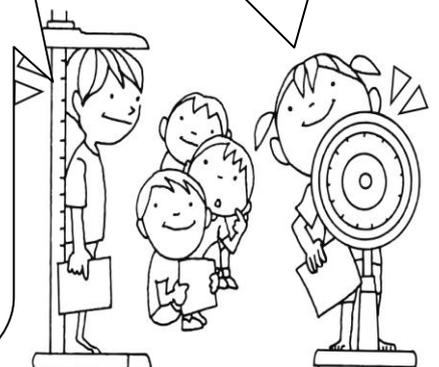
9月の身体測定

身長・体重測定、つめのチェックをします。

- 9月 3日(火) 6年生
- 9月 4日(水) 1-1、1-2、3-1
- 9月 6日(金) 1-3、3-2、3-3
- 9月 9日(月) 4年生
- 9月10日(火) 5年生
- 9月11日(水) 2年生

※運動会の練習の関係で、クラスによって日が異なる学年があります。

体そう服も
持ってきてね☆



うんどうかい れんしゅう はじ ○運動会の練習が始まります○

9月21日(土)の運動会本番にむけて、練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、**暑さ**

対さくをしっかりとし、けがにも気をつけて、元気に練習に取り組みましょう！

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

すいぶん

☆こまめに水分をとる。

→「のどがかわいた」と感じる前に飲むようにしましょう！

そと で

☆外に出るときは ぼうしをかぶる。

☆すずしいところで 休けいする。

☆あせふきタオルを 持ってくる。

→手をふくタオル(ハンカチ)とは別に持ってきてきましょう。

☆暑さになれる。

→クーラーの効いたところばかりで過ごしていませんか？

暑さになれることで、熱中症になりにくいからだになると言われています。

☆きぞく正しい生活をする。

→熱中症は、ふだんの生活も大きく関係します。暑さにたえられる体づくりをしましょう。

むり

ぜったいに無理はしないように しましょう！

からだの調子が悪いときや、おかしいなと思ったときには、すぐに先生に言いましょう。



《保護者の方へ・・・》

暑い中での運動会の練習となります。お子さまの体調に注意していただき、何かありましたらご連絡ください。また、子どもたちはおとなよりたくさん汗をかきます。登校時にすでにビショリぬれている子も多いです。引き続き**十分な量のお茶(1リットル以上は必要かと思われます)**、そして**汗をふくためのハンカチやタオル**を持たせていただきますよう、よろしくお願ひします。