

# ほけんだより

2023（令和5）年 9月

保健室 P



なつやす れんきゅう お  
夏休み・連休が終わり、いよいよスクールフェスティバル

うんどうかい じゅんぴ ほんかくてき はじ れんしゅう せいか じゅぶん  
ルや運動会の準備が本格的に始まっています。練習の成果を十分に

はっき たいちょうかんり いまいちど  
発揮できるよう、体調管理を今一度しっかりとしましょう。

## まだまだ暑いハノイ！どんなことに気を付ける？

しつない すいぶんほきゆう  
①室内でも水分補給を：涼しいと思っている室内でも

ねっちゅうしょう  
熱中症になることがあります。歌ったり、運動を

したりするときには必ず水筒を持参し、こまめに

すいぶん  
水分を取りましょう。



②規則正しい生活を：みなさんの体は休みから明けたばかり

りでリズムを掴もうとしているところです。

すいみん しょくじ うんどう  
す。睡眠・食事・運動をしっかりと意識した

せいかつ  
生活をしましょう。



すいみん



あさひるの食事

③ストレッチをしよう：いきなり激しい運動をすると体

がびっくりします。ストレッチは体と心の準備

たいそう  
体操です。しっかりと行い、けがを防止しまし

よう。



保護者の皆様

運動をすると汗をかき、体内の塩分や各種ミネラルが失われていきます。本校でも残暑厳しい時期ではありますが、運動会の練習が始まります。学校としても熱中症には十分注意してまいります。汗で失われた成分を補給するのに適した飲み物（スポーツドリンクや経口補水液）をしっかりと冷やして持たせていただくと熱中症に大きな予防効果を発揮します。御協力をよろしくお願いいたします。

## 身体測定について

がっき しんたいそくてい おこな ちゅうがくぶ  
2学期も身体測定を行います！中学部はすでに8月23日に実施  
しています。1学期に比べてどのくらい成長したのか、自分の体  
めを向けてみてください。

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| がっ にち か<br>9月19日（火）  | ねんせい<br>3年生                       |
| がっ にち すい<br>9月20日（水） | ねんせい ねん くみ ねん くみ<br>4年生、1年1組、1年2組 |
| がっ にち もく<br>9月21日（木） | ねんせい ねん くみ ねん くみ<br>5年生、2年2組、2年3組 |
| がっ にち きん<br>9月22日（金） | ねん くみ ねん くみ ねんせい<br>1年3組、2年1組、6年生 |

とうじつ たいそうふく はんそではん  
☆当日は体操服（半袖半ズボン）に準ずる格好が望ましいです。



☆高い位置でのお団子やポニーテールなどの  
かみがた き  
髪型は避けましょう。



☆成長の記録は、2週間以内に保護者の方のサインをもらい担任  
せんせい ていしゅつ  
先生に提出しましょう。