

ほけんだより



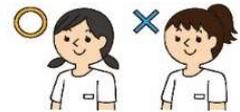
長い夏休みが終わり、9月を迎えました。まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症には引き続き注意が必要です。学校では、WBGT（暑さ指数）を計測して、安全に活動できるように心がけてまいります。

また、今までの暑さで、お子様の体に疲れがたまっている時期でもあります。この時期はおなかの調子を崩したり、風邪をひきやすくなったりと体調不良が表れやすいです。ご家庭でもいつも以上に、お子様の体調変化にご留意いただき、十分な睡眠とバランスの取れた食事（早寝早起き朝ごはん）を心がけていただきますよう、ご協力をよろしくお祈いします。

身体測定のお知らせ

- 2日（火） 6年
- 3日（水） 5年
- 4日（木） 4年
- 5日（金） 3年
- 8日（月） 2年
- 9日（火） 1年
- 10日（水） みなみ

- ★当日は**体育着**で実施します。
- ★髪のをを結ぶときは、**頭上で結ばない**ようにしてください。



身体測定の結果について

身体測定の結果は、「発育のようす」に結果を印刷されたものを個人連絡用封筒に入れてお渡します。「発育のようす」はご家庭で保管となります。個人連絡用封筒は毎回使用するため、9月26日(金)までに学校にご返却をよろしくお祈いします。

ご家庭で保管

学校に提出

こんなときはお知らせください

お子さんの体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき
(分かっている場合は、原因も)
- その他、調子の悪いところや
気になることがありましたら、
お知らせください。



変更点

★緊急連絡先

治療はすみましたか？

健康診断の結果、病気の疑いのある児童には、「結果のお知らせ」をお渡ししました。夏休みを利用して治療に行かれた人も多いと思います。

受診された方は「受診報告書」の提出を保健室までお願いします。保護者の方が受診した内容を記入して、提出して頂いても大丈夫です。



9月9日救急の日

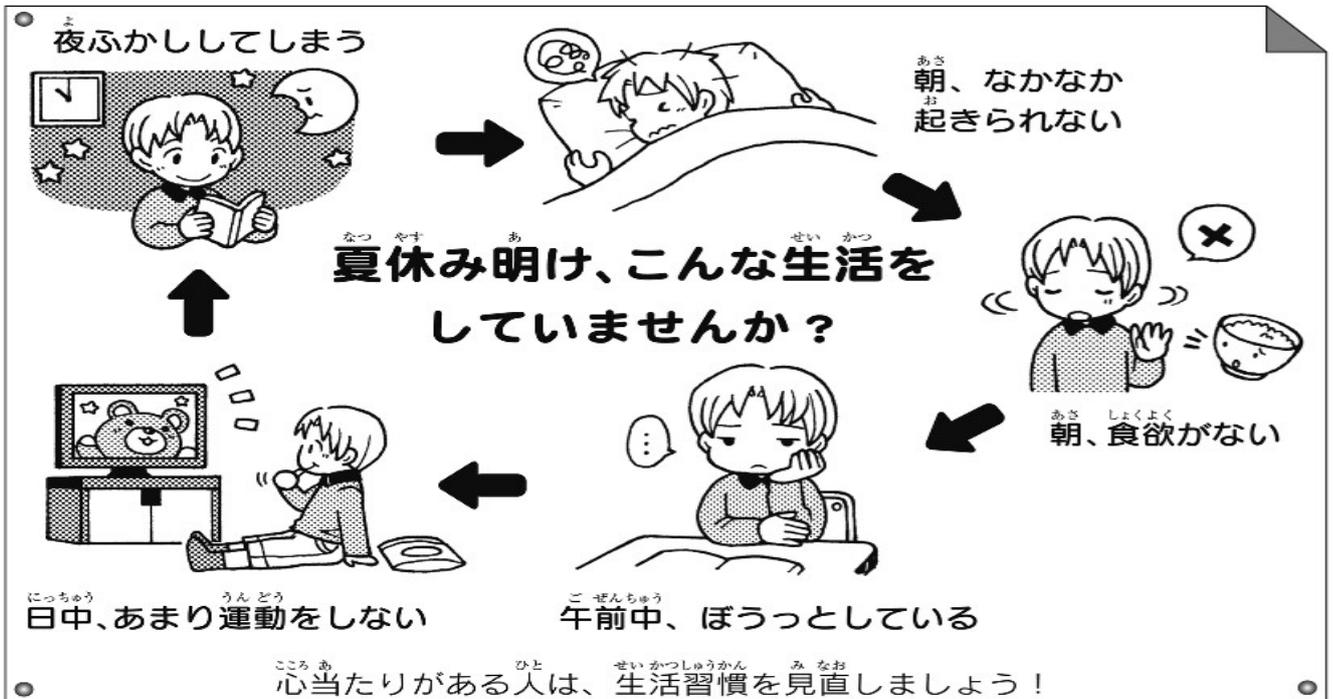


1学期の保健室

<p>✕ <u>けが</u></p> <p>511 人</p>	<p><u>病気</u> (びょうき)</p> <p>498 人</p>
---------------------------------	--------------------------------------

- おおかったけが ベスト3
- 1位 だぼく
 - 2位 すりきず
 - 3位 いたい
- (なにもしていないがいたい)

- おおかった病気 ベスト3
- 1位 きもちわるい
 - 2位 あたまがいたい
 - 3位 おなかがいたい



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

ぬるめのお湯につかる

心配なこと、なやみごとなど何かあったら、1人で悩まずにいつでも保健室にきてくださいね。