



2024年9月2日(月)  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聡  
養護教諭

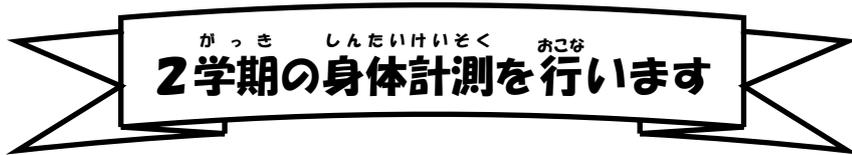
暦の上では秋に突入しましたが、9月はまだまだ暑い日が続きます。秋の訪れを待ちながら、引き続き熱中症にも気を付けてすごしましょう。

そして、楽しかった夏休みの思い出を先生たちにたくさん教えてください。また、これから2学期がスタートします。生活リズムを整えて楽しく学校生活をおくれるようにしましょう。



9月は夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

早く寝るためには、昼間の活動も大切です。休みに太陽の光を浴びながら外で遊んだり、勉強して頭をたくさん使ったりすると、夜には疲れてぐっすり眠ることができますよ。



計測日程

3日(火)	すぎな学級
4日(水)	6年生
5日(木)	5年生
6日(金)	4年生
9日(月)	3年生
10日(火)	2年生
11日(水)	1年生

1学期の健康診断から、みなさんはどれくらい成長しているでしょうか。2学期は、左の日程で計測をしていきます。

今回の計測結果として、後日「発育のようす」を配布します。計測結果は、「何kg増えた」「何cm伸びた」と数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。

そして、この結果は成長の大切な記録としておうちの方に必ず渡ししましょう。

☆計測当日の注意点

- 体育着の着用
- ポニーテールはしない
- お団子結びはしない

