

おうちの人といっしょに よみましょう



9月のほけんだより

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん
春日部市立粕壁小学校
28年9月1日(木)

あつ
まだまだ暑いよ!

熱中症予防に大切なこと 3か条

今年の夏も暑い日が続きましたが、楽しい夏休みが過ぎましたか? 休み中に、ついつい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを戻しましょう。
2学期がスタートして、いよいよ運動会の練習が始まります。元気に運動ができるよう、今一度、健康生活を見直してみましょう。



運動会の練習が始まります!!

(おうちの方へ)

夏休みが終わったばかりで、子どもたちの体は学校生活や暑さにまだ慣れていません。学校では、子どもたちの健康観察や最低でも30分に1回の休憩など、安全に練習が行えるよう注意してまいります。ご家庭でも、規則正しい生活(特に十分な睡眠と朝食)が送れるよう、ご協力をお願いします。また、登校の前にはお子様の健康観察をお願いします。調子の悪いときは無理をさせずに、連絡帳にて担任へご連絡ください。よろしくお願いします。

(みなさんへ)

運動会ケガなく力をはつきするために



睡眠をしっかりとる
寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



朝ごはんを食べる
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんできとりましょう。



暑さになれておく
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

9月の保健行事

- 2日(金) 発育測定4~6年生
- 5日(月) 発育測定1~3年生、6・7組
- 12(月) 修学旅行前健診(6年生)

