

ほけんだより 9月号

保健目標:感染症と熱中症に気を付けて体をきたえよう



2学期始めの身体計測を行います！

年・組	日にち	年・組	日にち
1年1組	9月5日（火）業間	4年1組	9月6日（水）昼休み
1年2組	9月5日（火）昼休み	4年2組	9月7日（木）業間
2年1組	9月4日（月）業間	5年1組	9月7日（木）昼休み
3年1組	9月12日（火）業間	5年2組	9月8日（金）業間
3年2組	9月6日（水）業間	6年1組	9月11日（月）業間
		6年2組	9月11日（月）昼休み

○計測項目…身長、体重

○服装…体操着（半袖・半ズボン）

○その他 （1）靴下を脱ぐので、持ち物には名前の記入をお願いします。

（2）前日には入浴をして、体の清潔を保つようお願いします。

（3）期日は変更する可能性があります。その際にはまたお知らせします。

（4）全学年終了後、結果のお知らせをする予定です。



2学期からよろしくお願いします！

約2年ぶりに亀山小学校に戻りました、横松 千怜（よこまつ ちさと）です。

また亀山小学校みなさんと一緒に過ごすことができるのをとても楽しみにしていました。

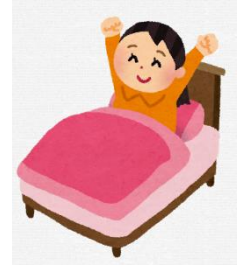
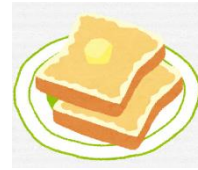
何か気になること、心配なことがありましたらお気軽にお知らせください。どうぞ、よろしくお願いいたします！

☆もうすぐ運動会です☆

9月はいよいよ運動会ですね。今年はどんな運動会になるか、今から楽しみです。2学期が始まったらすぐに運動会の練習も始まります。元気に練習をして、当日を迎えるためのチェックしてみましょう。

☐ 朝ごはんを食べましたか？

☐ 早寝・早起きはできていますか？



(1～3年生は10時間睡眠、4～6年生は9時間睡眠が理想です。)

☐ 体調が悪かったりしないですか？

☐ タオルまたはハンカチを持ちましたか？

☐ 爪は短く切りましたか？

☐ 靴は足に合っていますか？



(靴選びについては下記を参考にしてください。)

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。



まだまだ暑い日が続くので、体調が優れないときや睡眠不足のときは無理をしすぎないようにお子さんにも声をかけてください。元気に運動会当日を迎えるようにしましょう。