

# ほけんだより 9月

ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
R.7.9.9 Vol.6

## 発育測定がありました！

9月3日・4日に発育測定を行いました。測定前に低学年は「けがの防止」中学年は「熱中症」高学年は「規則正しい生活」についての保健指導をしました。中には「夏休みは遅く寝てしまった…」「廊下を走っている…」と話す子もいました。まだまだ暑い季節が続くので、水分・塩分補給を忘れずに、またケガにも気をつけて運動会やマラソン大会の練習をがんばりましょう！



	4月 男子	9月 男子	4月 女子	9月 女子
1年生	118.2	120.8	113.3	116.0
2年生	121.9	124.7	121.6	124.0
3年生	129.5	132.1	124.6	127.6
4年生	135.9	138.4	134.1	137.0
5年生	139.8	143.1	141.4	145.0
6年生	146.2	149.8	143.9	146.8

## 熱中症に引き続きご注意を！

### 運動会にむけた熱中症対策について

◆暑さ指数が危険レベルの日は、原則として外や体育館での運動は禁止です。

◆朝ごはんを抜き、寝不足などは熱中症になる危険が高いので、朝の健康観察で確認をする。

◆運動会の練習の前後にも健康観察を行う。

◆水分補給の時間の確保。

◆外での活動は赤白帽子をかぶる。



### 〈保護者の方へ〉

- ・夏休み期間に歯の治療等で病院を受診されたら、受診の結果をお知らせください。
- ・身体測定の結果をお返ししています。確認いただけましたら押印の上、9月17日(水)までに提出をお願いします。
- ・2学期が始まり運動会の練習がスタートします。早寝早起き朝ごはんができるよう、今一度家庭でもお声かけをお願いします。
- ・しばらく暑い日が続くと予想されています。学校で水分がなくなった子どもへの対応には限りがありますので、ご家庭でたっぷりと水分を持たせてください。
- ・汗拭きタオルや赤白帽子が毎日必要となりますので必ず持たせてください。



楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？めったにケガや風邪をひかない私ですが、この夏休みは、胃腸炎・気管支炎・骨折をしてしまいました…。その姿を見て「先生大丈夫？」「痛くない？」と心配してくれる子もいて嬉しい気持ちになりました！

2学期は、運動会やマラソン大会、学習発表会等さまざまな行事があります。けがや風邪に気をつけて、いろいろなことに挑戦できるといいですね！応援しています😊

