

ほけんだより9月

令和2年9月1日
志木市立宗岡小学校
校長 石田 賢一
養護教諭 松本美菜

2学期が始まって2週間がたちました。夏休みモードから、学校モードの生活リズムに戻せていますか？今週からは本格的に運動会練習が始まるので、熱中症や体調不良にならないように早寝早起き、朝ごはん、適度な運動を心がけて毎日を元気に過ごしましょう。

2学期の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日(曜日)	目的	注意事項
視力検査 聴力検査 (4年・6年は視力のみ)	1年	9/29(火)	見えづらさや聞こえづらさがないかを調べます。	視力検査は教室で、聴力検査は多目的室で行います。メガネを持っている人は持ってきてきましょう。
	た・2年	9/30(水)		
	3年	10/1(木)		
	6年	10/5(月)		
	5年	10/6(火)		
歯科検診	た・3・4年	10/8(木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがなければ調べます。	朝ごはんのあと、必ず歯をみがいてきましょう。
	1・2年	10/15(木)		
	5・6年	10/22(木)		
耳鼻科検診	全学年	10/9(金)	耳や鼻、のどの様子を見て異常や病気がないかを調べます。	前日に耳の表面を軽くぬぐってきれいにしておきましょう。
眼科検診	5・6年	10/16(金)	目やまぶた、まつげなどに異常や病気がないかを調べます。	朝、目やにを洗い流しましょう。
	た・1・2年	11/13(金)		
	3・4年	11/20(金)		

☆8月の発育測定結果をお知らせします☆



	平均身長(cm)		平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.0	116.8	24.0	21.3
2年	125.8	123.6	26.3	25.3
3年	130.4	130.0	29.0	30.0
4年	136.1	135.6	33.0	31.9
5年	142.1	143.0	38.4	37.4
6年	147.7	149.1	43.0	40.7

成長のタイミングは人それぞれですが、しっかり食事をとる・体を動かすこと・ぐっすり眠ること、みんなにとって大切なことです。心も体もたくさん成長できる2学期にしましょうね！

※成長の仕方には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



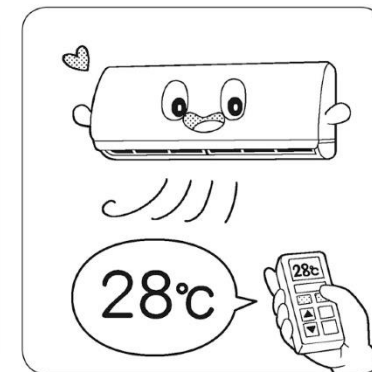
軽い運動をして汗をかこう



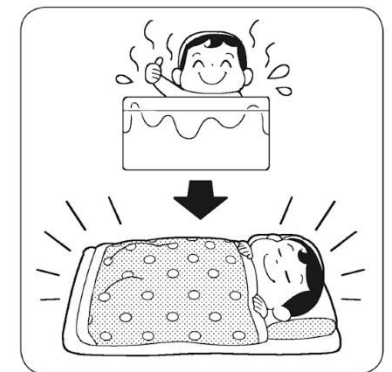
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

© 少年写真新聞社 2020

保護者の方へ

1学期に引き続き、毎日の朝夕の健康観察やマスクの着用などにご理解とご協力をいただきありがとうございます。2学期が始まって2週間、熱中症や感染症にかかる児童が少ないのは、保護者の皆様が日頃から予防をして下さっているおかげです。運動会練習が本格的に始まる今週からは、暑さに負けないようにより一層ご家庭での健康管理に努めていただくようお願い申し上げます。

夏休み中のはみがきカレンダーにもご協力いただきありがとうございました。丁寧で可愛い色塗りやイラスト、感想からとても元気をもらうことができました。現在、学校では感染予防のため一斉の歯みがき指導は行っておりませんので、ご家庭でしっかり磨くようお願いいたします。また、むし歯など何か心配な点がありましたらご受診して頂くようお願い致します。

2学期も大きな事故や病気等がなく乗り切れるよう、お子様のために尽力いたしますので今後ともご協力お願い致します。



今週中に、国から支給された布製マスクの2枚目を配布いたします。学校で使用する場合は必ずご記名ください。