

ほげんだより

茨木市立畑田小学校

2016年9月5日

2学期が始まりましたが、「こころとからだ」は元気ですか。高温少雨の夏休みでしたが、夏の疲れは出ていませんか。2学期は、大きな行事がたくさんあります。元気で実りある有意義な2学期にしましょう。

【9月保健行事】



日	曜日	保健行事
1	木	身長・体重測定（4年）
5	月	身長・体重測定（5年）
6	火	身長・体重測定（6年）
7	水	身長・体重測定（3年）
8	木	身長・体重測定（2年）
9	金	身長・体重測定（1年）

「健康の記録」カードでお知らせしますので、ご確認ください。カードの裏面の2学期の欄に押印していただき、担任までご提出ください。よろしくお願ひします。



運動会の練習が はじまります

10月1日（土）：運動会
3日（月）：代休
5日（水）：予備日

今日から特別時間割で運動会の練習が始まり、どの学年も1日1～2時間の練習があります。（全体練習がある日は、3時間の学年もあります。）残暑が厳しい中での練習が予想されますので、体調をくずさないように睡眠・食事などの規則正しい生活を心がけ、家庭での朝の健康観察などご協力よろしくお願いいたします。



うんどうかいいんしゅうじ ねっちゅうしょうたいさく 運動会練習時の熱中症対策



1. すいみんをしっかりとる

- ・1・2年 … 9時までにねる。
- ・3・4年 … 9時30分までにねる。
- ・5・6年 … 10時までにねる。

3. お茶をのもう

- ・のどがかわく前に飲む。
- ・運動の前・運動中の休けい中・運動の後
- ・いつもより多めのお茶を持ってくる。

4. 赤白帽をかぶろう

- ・運動の休けい時間になったら、ぼうしをとって、頭に風を通す。

2. あさごはんをしっかりと食べる(水分も)

- ・給食までのエネルギー・塩分・電解質を朝食でしっかりとっておきましょう
- ・寝ている間に、およそ200ml（コップ1杯分）の水分が失われていますので、朝起きたとき、軽い水分不足になっています。

水筒・汗ふきタオルには名前を書きましょう。



「クラクラする・気分が悪い・頭がいたい」などの症状があるときは、先生に早めに言ひましょう。

体育館でも熱中症になる場合がありますので、十分気をつけましょう。

<身だしなみをととのえよう>

- 手足のつめは短いですか。
- 体操服にゼッケン（名前）はついていますか。
- くつ（体育館シューズ）のサイズは合っていますか。
- 髪の長い人は結んでいますか？カチューシャなど運動の妨げになっていませんか。

