

ほけんだより

茨木市立畑田小学校

2015年9月4日

2学期がスタートし、10日が過ぎました。



「こころ」と「からだ」は元気ですか？

この夏休み、成長した自分を見つけられましたか？

2人の新しいお友達を迎え、**320人**で2学期が始まりました。二測定（身長と体重）が終わり大きくなった子ども達を見て、夏の間普段とは違った様々な経験を積み、心身ともに一段と成長したことを感じています。2学期もどうぞよろしくお祈りします。



<運動会>
10月3日(土)
予備日:7日(水)

月曜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、熱中症にならないように、休息や水分補給などに配慮していきます。各ご家庭におかれましては、**十分な睡眠と朝ごはん、お茶と汗ふきタオルの用意**をお願いします。



うんどうかいにおきて

夜は早くねよう

ね不足だと熱が出たり、からだのだるくなったり、ケガも起こりやすくなります。おそくまでテレビを見たり、ゲームをしたりしないで、早くおふとんに入ってねましよう!!



朝ごはんはかならず食べよう

朝ごはんは、頭とからだを元気にする源(みなもと)。きちんと食べて、こころもからだもパワーアップ!!



赤白ぼうをかぶろう

熱中症やけが予防になります。休けい時間になったら、ぼうしをとって、頭に風を通してあげましょう。記名とゴムひもは忘れないように!



お茶・タオルをもってこよう

朝から気温が上がる日は、登校後もすぐにお茶がほしくなりますので、多目にお茶の用意(個人差もありますが、1リットル~1.5リットル)をお願いします。※汗には塩分が含まれているので、0.2%程度(1ℓの水に2gの食塩)の食塩水を用意するのもよいでしょう。水とう(タオル)にも記名を忘れないように!



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?



☆5年生の保護者のみなさまへ…自然宿泊体験前の健康管理や健康調査表の提出などご協力ありがとうございました。健康調査表はシュレッダー処理いたしました。