

長丘小学校ほけんだより



# 野の花

子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました！  
長いお休みでしたが、大きな怪我や事故がなく無事過ごせたことに感謝です。

そして、暑さも一緒に戻ってきました。お盆明けの涼しさから一転。この温度差にからだがついていくのが大変です。

始業式では、「早ね早起きができた人」という校長先生の問いかけに、手が挙がったのは3分の1位でした。

まずは、生活リズムを学校モードに切り替えて、体調を整えましょう！！

## 9月の保健行事 身長と体重を測ります！

項目		
9月4日(火)	身体測定	4,5年生
9月5日(水)	身体測定	1,2年生
9月6日(木)	身体測定	3,6年生

- ・女子は全員肌着を着て測定
- ・手と足のつめは短くなっていますか？

## 始まります！！ 運動会特別時間割

運動会の特別時間割が始まると、普段よりも運動量が増えます。帽子・水筒・汗ふきタオルは運動会必須アイテム！！

水 お茶・・・むぎ茶がオススメ！

スポーツドリンクを倍の水で薄めたもの

経口保水液

( レシピ 水500ml 砂糖20g 塩1.5グラム レモン果汁20ml)

### なぜむぎ茶がオススメなの？

むぎ茶は汗で排出されたミネラルを補ってくれます。しかもノンカフェインで安心。水よりも体温を下げてくれるという研究結果もあるからです。

「白くまの気持ち」になれるかな？！



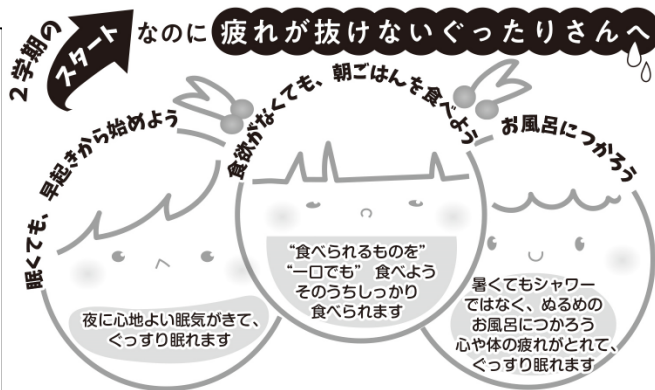
低学年は水色  
高学年は青色  
です。

学校で使用  
します。

「熱中症対策」の予算で、今年度は写真のような保冷シートを一人1つずつ購入しました。商品名は「白くまの気持ち」。首まわりを冷やして、熱中症予防をしたいと考えています。

子どもたちに使用感を聞くと、「気持ちいいよ〜！」「冷たい！」とのこと。少しでも暑さをしのげたら・・・と思います。

最も気温が高くなるのは、子どもたちが下校する頃です。帽子をかぶっていないお子さんがいて心配しています。朝、ひと声かけていただきますよう、お願いいたします。



木曜日に朝の全校運動がありました。子どもたちの様子を見ていると、大きなあくびをしている子が何人かいます。夏の疲れもでてくる頃。週末は、からだを休めて充電してくださいね。

## タイムスケジュール をつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

