



令和5年9月4日
影森小学校保健室
No. 6

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
運動会の練習も始まり、元気な声も聞こえてきますが、まだまだ暑い日も多いので、熱中症に気を付けて過ごすようにしてください。みなさんが、元気に活躍できることを楽しみにしています。

運動会に向けて体調管理をしよう！

～元気に運動会の日を迎えるために気をつけること～

- ① 運動をする前、休けい中、運動した後など、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をする！(熱中症予防のために大切です)
- ② 早ね・早起き・朝ご飯を心がけて、生活リズムをととのえる！
- ③ 体を急に動かすとけがをしやすくなるので、準備運動をしっかりする！

この3つをしっかりと守って、元気に運動会を迎えられるようにしましょう😊



2学期発育測定 結果の平均 ～()の中は1学期との比較です～

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.2(+2.3)	119.3(+2.3)	22.9(+1.4)	22.1(+0.7)
2年生	125.9(+1.9)	122.3(+1.8)	28.0(+1.4)	23.9(+0.9)
3年生	130.2(+1.8)	128.4(+1.8)	30.3(+1.9)	27.2(+1.1)
4年生	138.1(+2.3)	134.0(+2.4)	33.2(+1.5)	31.0(+1.1)
5年生	141.6(+2.3)	144.1(+2.7)	37.0(+2.0)	38.5(+2.2)
6年生	148.2(+3.1)	150.7(+2.1)	44.3(+2.6)	42.5(+1.8)

9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です！そこで、今回は学校で起こりやすいけがを紹介しします。

廊下で
友達とぶつかる



校庭で転んで
しまった



階段をふみはず
してしまった



自分でも経験したことがあるという人もいたのではないですか？大けがになることもあるので、ふだんから落ち着いて、周りをよく見て行動し、みんなが安全にすごせるようにしましょう。

保健室前の看板について



保健室前に、保健室の先生がいる場所が書いてある看板を設置しました。いつもは保健室にいたことが多いたのですが、用事があって職員室にいる時や、どこかの教室に行っていることがあるので、看板をみて先生のいる場所を確認して下さいね😊
外から入ってくるドアにもかけておいたので、みてみてください！

おうちの方へ

1学期は、歯みがきカラーテストへの取り組みなど、ご協力ありがとうございました。2学期もよろしくお願いたします。
夏休みが終わり、季節も夏から秋へと変わりつつあります。季節の変わり目は、昼夜の気温の変化も大きく、体調も崩しやすいです。保護者の皆様には、より一層、お子様の体調管理にご協力いただきたいと思います。また、お子様の体調面で何か気になることや不安なことなどがありましたら、ご相談ください。

保健室 笠原