

# ほけんだより 9月号

なが なつやす おお まいにちげんき す  
長い夏休みが終わりました。毎日元気に過ごせたでしょうか？

なつやす ちゅう おお びょうき ひと  
夏休み中に大きなけがや病気をした人は、

たんいん せんせい し  
担任の先生に知らせてください。

こんげつ うんどうかい はや おきて  
今月は運動会もありますから、まずは早く起きて

あさ 朝ごはんをしっかりと食べて学校に来てください。



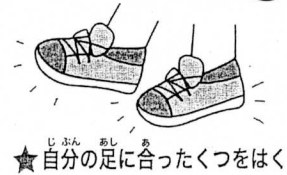
## 運動会の練習が始まります！

運動会：9月30日（土）

## けがをせず、元気で運動するために



★準備運動をする



## けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！



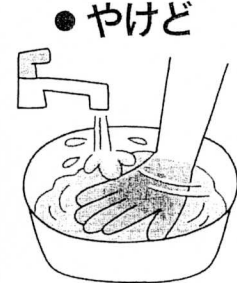
ぎず口の汚れを  
水道の水で洗い  
ながす



ちで  
血が出ているところ  
をキレイなハンカチ  
で押さえる



うつむいて小鼻を  
ギュッとつまむ



すぐに水道の水  
でよく冷やす



# 身体計測を行います.....

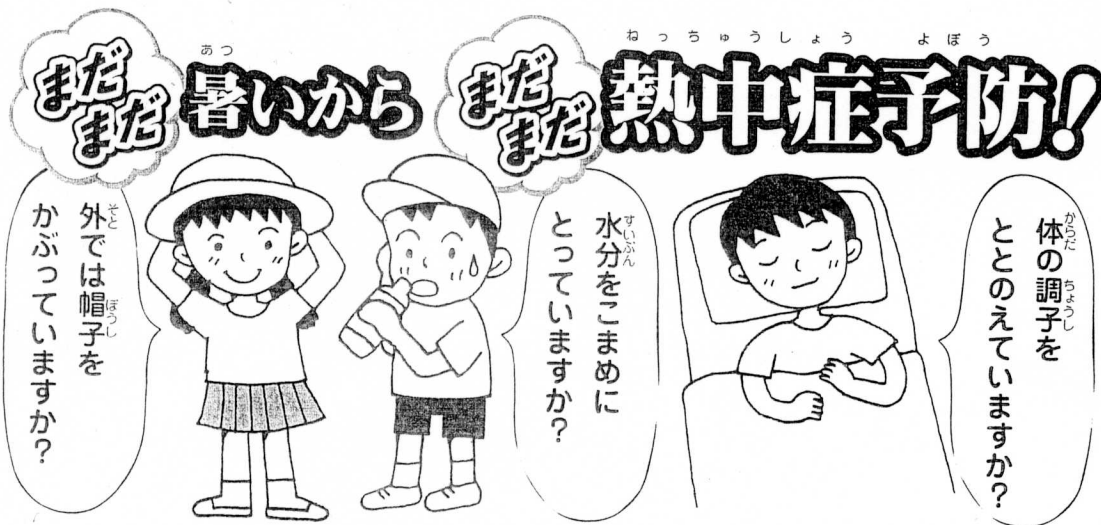
身長・体重をはかって、4月からの成長を確認します。

6年生	...	9月4日(月)
5年生	...	9月5日(火)
4年生	...	9月6日(水)
3年生	...	9月7日(木)
2年生	...	9月8日(金)
1年生	...	9月11日(月)

◆当日は…  
 ・体育着を持ってきてください。  
 ・髪の毛の長い人は、身長をはかるのにさしつかえない髪型(二つに結ぶなど)にしてきてください。

◆計測後は…  
 「健康カード」を持ち帰ります。

計測欄のとなり2カ所には**はんこ**をおしてもらい、学校に持ってきてください。



## 保護者の方へ .....運動会にむけて.....

まだまだ暑い日も多く、体が疲れやすい時期です。これからどの学年の子供達も、運動会にむけて練習に熱がはいっていきます。疲れを早くとるには、「早く寝る！」ことが一番です。

そして、少しでも朝ごはんを食べさせて登校させてください。食欲がない時は、バナナ・ヨーグルト・プリンなどの口あたりのよいものを取り入れてみてください。

がんばって練習した分、本番は元気よく参加してほしいと思います。ご家庭での体調管理をよろしくお願いいたします。



「楽しみにしているよ!」「がんばってるね!」

子供達には、おうちの方からのこんな言葉が何よりの励みになります。応援もよろしくお願いいたします。