

ほけんだより

令和 7 年 9 月 1 日

練馬区立北町西小学校

校長 風見 由起夫

養護教諭 保坂 翔子

9月の保健目標は、「早寝早起き」です！

夏休み中に寝る時刻や起きる時刻が遅くなってしまった人はいないでしょうか。また、規則正しい生活リズムを意識するとともに、睡眠をしっかり取り、元気に学校生活を送ってほしいと思います。引き続きご家庭でのサポートをお願いします。



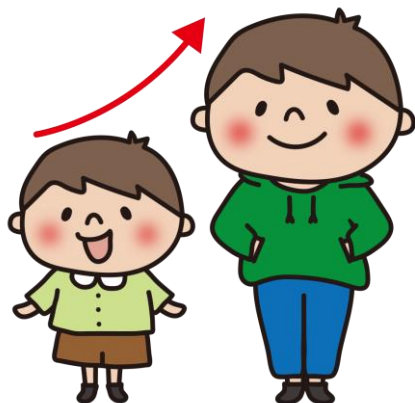
身体測定について

身体測定を順次実施します。体育着を着用し、測定しますので、体育着を忘れずに持たせてください。また、測定結果を記した「発育のようす」を、9月30日（火）に「個人保護ファイル」に入れて配付しますので、ご家庭で確認してください。受け取り後、「個人保護ファイル」は学校へお戻しください。よろしくお願いします。

【身体測定日程】

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

※夏休み前にお伝えした日程
から3年生と4年生の測定
日が変更になりました。
ご承知おきください。



成長には個人差があります。

身長が伸びる時期やスピードは、一人一人違います。早めにぐんと伸びる人もいれば、ゆっくりと着実に伸びる人もいます。

身体測定の結果から、子供たちが自分の成長のペースを知り、毎日少しずつ成長していることを実感できる機会になればと思います。

運動会の練習前にご確認ください

10月11日(土)に運動会を開催します。それに向け、今月から練習が始まります。練習時間が多くなると、いつもより体力を使うため、疲れやすく、怪我につながることもあります。体調や怪我に気を付けて、みんなで充実した運動会にできればと思います。

朝ごはんをしっかり食べよう



ご飯は1日のエネルギー源になります。

爪を短くしておこう



爪が長いと怪我の原因になります。

履きなれた靴をはこう



慣れない靴だと靴擦れになってしまうことがあります。

水筒を持ってこよう



熱中症を防ぐために、こまめに水分を取りましょう。

汗を拭くタオルを用意しよう



たくさん汗をかく子もいます。手拭き用と汗拭き用でご用意ください。

しっかり睡眠をとろう



体の疲れを取るために、十分な睡眠時間を確保しましょう。