

ほけんだよい

すくすく



発行
令和6年9月3日
曾我小学校
保健室

夏休みが明け、お子さんの体調はいかがでしょう？
まだまだ暑い日が続いていますが、規則正しい生活習慣と熱中症予防を心がけましょう。

尿検査があります 配布9月3日（火）提出9月4日（水）

袋の性別・年齢・フリガナは「未記入」で提出してください

運動会の練習が始まります



10月19日（土）の運動会に向けての練習が、はじまります。まだ暑い日も続いていますので、水筒と汗ふきタオルの用意をお願いいたします。

熱中症の予防のために、帽子をかぶるように声をかけ、活動場所でWBGT（暑さ指数）を測定し基準値を超えた場合は外遊び、運動を控えることにしています。お茶・水だけでなく、スポーツ飲料水も可としています。体調、天候に合わせて調整をしていただければと思います。また、スポーツ飲料水は糖分が多く含まれていますので、水でうすめるなどして摂取のしかたにご注意ください。

9月の身体測定を行います！

4月からどのくらい身長が伸びたか、体重の増減を調べるために、9月9日（月）～13日（金）の間で身体測定を行います。成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背が伸び、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのよい食事をとり、運動をし、睡眠もしっかりとることが大切です。

個人の結果につきましては、ご家庭に健康手帳をお返ししますので該当のページを確認し、サインを押して学校にお戻しください。



健康手帳の身長体重
確認ページP7



今回の身体測定の結果や何かご心配なこと等がありましたら、健康相談をいたしますので、担任・養護教諭にご連絡ください。