



R8.8.28
九度山小
No.6

なが なつやす お がっこう
長かった夏休みが終わり、学校がはじまりましたね。

なつやす あ やす ちゅう せいかつ め だ ね ぶ そく なん
夏休み明けは、休み中の生活リズムから抜け出せず寝不足だったり、何となくボーッとしたりと、
つか たいちよう くす き そく ただ せいかつ と ちど はやね
疲れがたまり体調を崩しやすくなります。いつもの規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、早寝・
はやお あさ げんき
早起き・朝ごはんで元気にがんばりましょう！

9月の予定

- 1日(火) 身体測定(1年生、3年生、5年生)
2日(水) 身体測定(2年生、4年生、6年生)
7日(月) 視力検査(6年生)
8日(火) 視力検査(1年生～5年生)

しんたいそくてい なつようたいそうふく おこな
身体測定は夏用体操服で行います。
たいそうふく
体操服をわすれないでくださいね。

がつ はい あつ つづ よほう なつ あつ うんどうかい れんしゅう
9月に入っても、暑い日が続く予報です。夏の暑さや運動会の練習
も始まりますので、からだ つか
体にも疲れがたまりやすくなります。
げんき せいかつしゅうかん き つ
元気であるために、生活習慣に気を付けましょう。

①【食事】…朝ごはんは毎日食べよう。

②【睡眠】…起きる時刻、寝る時刻を決めて生活しよう。

ていがくねん じ かん い じょう こうがくねん じ かん い じょうね ころ
低学年は10時間以上、高学年は9時間以上寝ることを心がけましょう。

また、お風呂にゆっくりとつかって、つか からだ やす
疲れた体を休めてくださいね。すいぶん わす
水分ほきゅうも忘れずに！！



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！

10月3日の運動会に向けて九度山小学校では練習が始まります。

おお
大きなけがなく、みんなにとって楽しい運動会になるように、保健室
から応援しています。



うんどうかい おお
運動会で多いけが「すり傷」！

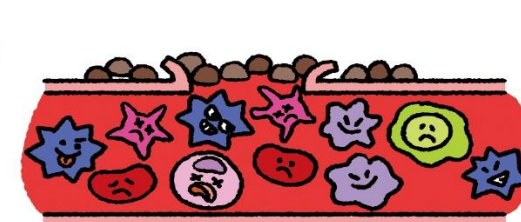
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



きん ぶん
ばい菌が増えて、
きずぐち おそ
傷口のなおりが遅くなります。

すり傷は水でよく洗いましょう！
けがをしたら、我慢せずに保健室に見せに来てくださいね。

保護者の方へ

○本校の暑さ対策について

まだまだ暑い日が続きますが、子どもたちは運動会に向けての練習が始まります。学校ではこれまで同様にお子様の体調に配慮しながら練習を進めていきます。

〔各学級〕：こまめな水分補給や体調確認、暑さ指数に応じた対応を行う

〔保健室〕：体調不良者が出た場合に休養させ、必要に応じて経口補水液や塩分タブレットを使用し
て応急処置を行う

こまめな水分補給によって水筒の中身がなくなった際には、洗口場横に冷水機が2台ありますので、ご自由にお使いください。

ご家庭においても朝の健康観察にご協力いただき、体調に心配がある場合は学校にお伝えいただければと思います。よろしくお願いいたします。