

ほけんだより9月



H26.8.28

深谷市立榛沢小学校

なつやす げんき す
夏休み中は元気に過ごすことができたでしょうか？
いろいろな体験や楽しい思い出もたくさんできたこととおも
おも ざんしょ つづ
思います。まだ、残暑のきびしい日が続きそうですが、
がっこうせいかつ き べんきょう うんどうかい れんしゅう
学校生活のリズムに切りかえ、勉強や運動会の練習に
がんばっていきましょう。



ここで、夏休みあけの生活チェック！

あさ き も め
☐ 朝、気持ちよく目がさめますか？



た
☐ ごはんをおいしく食べていますか？



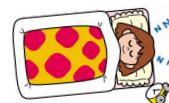
ちょうし
☐ おなかの調子はいいですか？



じかん あたま うご
☐ 1時間めから、頭やからだ、しっかり動いていますか？



よ
☐ 夜ふかししていませんか？



がっき たの ぎょうじ
2学期も、楽しい行事がたくさんあります。
はや はやお あさ た
早ね・早起きし、朝ごはんをしっかりと食べて
はや がっこう せいかつ き
早く学校の生活モードに切りかえていきましょう。



お家の方へ



- ① お子さんが早寝できる環境を作ってください。
夏休みの生活リズムからの切りかえや運動会の練習で
疲れがでると思います。お子さんが十分な睡眠がとれる
ようにお願いします。



「生活ふり返しシート」を上手に使い、お子さんの生活リ
ズムを整えてください。

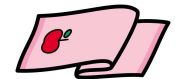


- ② 身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。
身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてく
ださい。

9/ 3 (水)	1 ・ 2 ・ 3 年 ・はんの木
4 (木)	4 ・ 5 ・ 6 年
結果は健康カードに記入されます。確認してください。 (肥満度も記入されます。)	



- ③ 運動会の練習もありますので、水分補給のための
水とう・汗ふきタオルを必ずお子さんに持たせてください。
ご協力をお願いします。



- ④ 歯など、夏休み中に治療が終わってしましたら、治療済みの
お知らせを早めに担任へ提出ください。

