

夏休みが明け、学校に元気な子供たちの声が帰ってきました。昨年引き続き、今年の夏休みも暑い日が続きましたね。

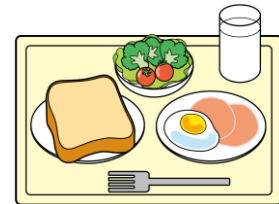
2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと等から、子供たちはとても疲れやすくなります。お子さんの体調に、いつも以上に心配りをしてあげてください。よろしくお願いします。



**朝の光を浴びよう**  
朝日を浴びて、体に目覚めのスイッチを入れよう。



**朝ごはんを食べよう**  
赤・黄・緑のバランスのよい食品を揃えよう。



**早寝、早起きを心がけよう**  
まずは、早寝で生活のリズムを整えよう。



**規則正しい生活で  
残暑を乗り切ろう**



**運動をしよう**  
熱中症に気を付けながら、軽く体を動かそう。



**寝る前のメディアは控えよう**  
寝る30分前にはメディアをやめて、体に寝る合図を送ろう。



**お風呂で疲れをとろう**  
シャワーで済ますよりも湯船に浸かって、体の疲れをとろう。









## 非常用持出袋は備えていますか？

9月1日は防災の日。この防災の日になんで、本校でもシェイクアウト訓練が実施されます。

みなさんのご家庭では、避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意していますか？もしもの時に備えて、用意しておきましょう。持っているご家庭では、この機会に、中身を再度点検してみるのもいいですね。

<p><b>貴重品類</b></p> <p>公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など</p> 	<p><b>避難用具</b></p> <p>懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに</p> 
<p><b>生活用品</b></p> <p>毛布や軍手、缶切りやライター、携帯トイレやカイロも役立ちます。</p>	<p><b>衣料</b></p> <p>下着や長袖長ズボンの衣服。防寒着や雨具も役立ちます。</p>
<p><b>救急用具</b></p> <p>ばんそうこうや消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です。</p> 	<p><b>非常食品</b></p> <p>缶詰、飲料水等、最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。</p> 

## 8・9月の保健行事

検査項目	実施日	対象学年	注意事項
身体測定	8月30日(水)	特支・4・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半袖体操服・短パンを着用してくる。</li> <li>・髪は頭頂部で結ばない。</li> </ul>
	8月31日(木)	1・2・3年	
視力検査	9月4日(月)	特支・1・2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガネの必要な人は持ってくる。</li> </ul> 
	9月5日(火)	3・4年	
	9月7日(木)	5・6年	
高岡キッズ健康診断	9月25日(月)	4年の希望者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半袖体操服を着用する。</li> </ul>

## 保健室より、体操服寄贈のお礼

ご家庭で不要になった、低学年用の半袖体操服、短パンの寄贈を呼び掛けたところ、多くの方に譲っていただきました。ありがとうございました。

