

のびのび9月号

令和元年9月2日
濁川小学校保健室
児童数配付

どんな夏休みをすごしましたか。楽しいことがたくさんあったでしょうか。けがをしたり、病気になったりしなかったでしょうか。暑い日もありましたが、だんだんすずしくなってきました。今週は、体と心を学校のリズムに合わせていきましょう。

夏休み明けの身体測定中

4月と比べて、どのくらい成長したでしょうか。測定の結果は、健康カードに書いてあります。おうちの人と一緒に見てみましょう。成長にともなう身長や体重の増加は、今だけのもの。どうぞ、大切にしてください。人と比べて喜んだり悲しんだりするのではなく、自分の成長を楽しんでください。こまめに測定したいときは、保健室に来てください。



準備はできていますか

9月1日は防災の日、9日は救急の日です。いざという時のために、どんな準備ができるでしょうか。8日の参観日には、引き渡し訓練があります。訓練も大切な準備のひとつ。訓練をただの練習とするのではなく、「本当だったら」と考えながら行動することが心の準備になります。おうちでも、防災グッズや避難場所の確認など、家族みんなで確認しましょう。いつ、どこで起きるかわかりません。命を大切に行動してください。



マラソン記録会

17日からマラソン記録会の練習が始まります。長い距離を走ると、心臓や肺もきたえることができます。同じ距離を走っても、練習を始めたばかりの時は、「とても苦しい」かもしれません。でも、くり返して練習すると、「前より楽」になってくるはずですよ。筋肉や骨にもいい刺激になります。準備をしっかりと、けがのないように、めあての記録をめざしてください。



よく寝て



はきなれた靴をはき



練習の前と後には水分補給とストレッチ!