

おうちの方と一緒に読みましょう

ほけんだより 8・9月

令和8年8月 亀井小学校 保健室

抜け出せ! 夏休みモード

朝のスケジュールをつくろう!

まず学校につく時刻を書きます。その時刻までに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

保健行事

◎発育測定 身長と体重をはかります!

8/26 (水)	6年生
9/7 (月)	4年生
9/8 (火)	3年生
9/9 (水)	2年生
9/10 (木)	1年生
9/11 (金)	5年生

「かめっこチェックシート」は
9/1 (火) までです!
はやね、はやおき、あさごはん
がんばりましょう!

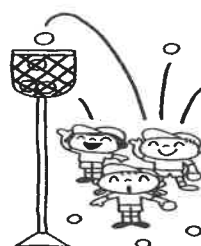
◎修学旅行前検診 6年生

9/30 (水) 対象者は、主に問診票からの抽出になります。

保護者のみなさまへ

●9月の発育測定の後、「からだのきろく」を返却します。

「からだのきろく」は、健康診断結果の一覧が載っているものです。確認後押印のうえ、お子様に持たせてください。



うんどうかい れんしゅう はじ まえ
運動会の練習が始まるその前に...

①運動しやすい、靴をはいておこう!



大きすぎる・小さすぎる靴は、ケガのもとになります。サイズが合わない時は、お家の人に伝えよう。

②水筒・帽子を忘れずに!



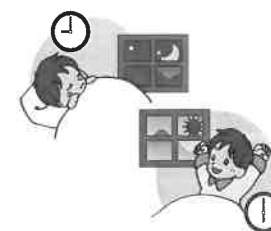
熱中症にならないように水分をとり、帽子をかぶりましょう。

③朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べていないと、運動会の練習で暑い中、動くことができません。

④睡眠をたっぷりとりよう!



遅い時間に寝ると、体の疲れが残ったままになり、体調不良の原因になります。

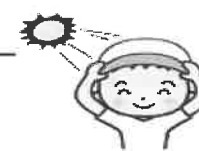
⑤手足の爪を切っておこう!



爪が長いと折れたり、友だちを傷つけたりしてしまいます。短く切っておこう。

指の先から爪がでないようにしましょう!

熱中症に注意!



まだまだ、暑い日が続きます。こまめに水分をとり、外へ出るときは帽子をかぶり、引き続き熱中症に注意しましょう!