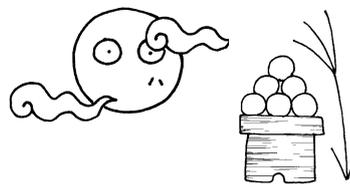


ほけんだより9月



賑やかなセミの音が秋の虫の音に変わりつつあります。陽が沈む時間も早くなり、秋を感じる事が多くなってきました。

2学期が始まって2週間が経ちます。8月と比べると、いくらか秋の日差しになりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。運動をしなくても汗ばむほどで、過ごしやすい秋の到来が待ち遠しく感じます。

1学期に引き続き、熱中症予防のため水分補給用の水分は毎日持たせるようにしてください。汗拭き用タオル・ハンカチ、ティッシュも用意をお願いします。

また、朝晩が涼しくなると、日中との寒暖差で体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、体調管理をお願いいたします。

9月 発育測定結果

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	男子	121.5 +2.9	125.8 +1.7	132.4 +2.5	139.1 +2.7	144.6 +2.3	145.0 +3.1
	女子	118.3 +2.6	121.7 +2.6	126.8 +1.5	136.8 +3.8	147.6 +2.8	151.2 +2.2
体重 kg	男子	24.2 +0.7	26.9 +0.4	31.2 +2.1	32.0 +1.4	41.1 +2.3	36.3 +2.5
	女子	21.6 +1.0	22.9 +0.9	26.3 +1.2	31.1 +2.0	39.2 +1.9	42.5 +1.3

＋は、4月からの増加を表しています。測定値は平均です。成長には個人差がありますので、平均値等は参考にお考え下さい。

◆「健康の記録」を配付します。

来週「健康の記録」を配付します。6年間使用しますので無くさないようにお願いします。確認後、**9月22日（金）**までに学級担任に提出をしてください。3学期の発育測定後も配付しますので、ご覧ください。



◆「チャレンジマイヘルスプラン」にご協力ありがとうございました。

今年度は希望者のみでしたが、多くの児童が取り組んでいました。

「運動会でもラジオ体操をするので覚えられて良かった。」「走ることを通して、知人が増えて良かった」「嫌いだった野菜が、少し食べられるようになった」「早寝するのは難しかった」等自分で目標を立てて取り組んだ様子がうかがえました。

来年度も実施予定ですので、親子で健康について話してみてください。

参加用紙（ピンク色）は、学校より保健センターへ提出させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

○インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行しています。

マチコミでお知らせしましたが、佐倉市内や近隣の市でも学級閉鎖になっている学校があります。

本校では、感染症の流行はありませんが「発熱」「喉の痛み」による欠席が多くみられます。保護者の方からは、「発熱のため医療機関を受診して検査をしましたが、結果は陰性でした。」という連絡も多くいただいています。

学校でお子さまの体調に異常が生じましたら、ご家庭に連絡をしますので、お迎えをお願いします。

保護者の方の連絡先や勤務先等が変更になった場合は、学級担任までお知らせくださいますようお願いいたします。

○暑さ指数が「危険」の日が続いています。

9月に入りましたが、今年の残暑は厳しく湿度も高いため、朝から暑さ指数が「厳重警戒」の日もあります。

学校では、環境省熱中症予防情報サイトに加え、校庭と体育館に熱中症指数計を設置して、屋外や屋内での活動の可否を随時決定しています。

今週は休み時間だけでなく、体育の授業や陸上練習も活動を見合わせる事がほとんどでした。休み時間に活動中止の放送を入れるたび、「え～」と聞こえてくる子どもたちの声に、心苦しくもありますが、もうしばらくの間、注意をして活動していきたいと思います。

朝の忙しい時間とは思いますが、水筒を忘れずに持参できるよう、ご協力をお願いします。「スポーツの秋」というように、思い切り体を動かせる日が、待ち遠しいですね。

○心配なことや不安なことは、小さいうちに解決しましょう。

夏休みを終えて、身体だけでなく心もグッと成長している人もいると思います。今までうまくいっていたことがうまくいかなくなったり、今までと何かが違っていたり、こんなはずじゃなかったのに…と一人で悩んでいることはありませんか？

心配なことや不安なことは、悩みが大きくなってからでは、解決するのに時間がかかります。一人で悩まずに家族、友達、先生、スクールカウンセラー、周りの人に話をしてみてください。グチを言ってみてください。気持ちが楽になると思います。

もちろん保健室に話をしにきてくれても大丈夫です。どうしたらいいのか、どうするのがいいのか、一緒に考えていきましょう！



4月にお知らせしていますが、再度ご確認ください！！

学校でけがをしたら……日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校管理下（登下校中。校外学習など含む。ただし交通事故は除く）におけるけがで医療機関を受診し、その支払いが **1500 円以上** の場合は、日本スポーツ振興センターより医療費が法に定められた範囲で後日給付されます。

学校でのケガで、医療機関を受診の際は、佐倉市の子ども医療（乳幼児医療）受給券は使用せず、保険証を提示して窓口でお支払いをしてください。

申請する際は、医療機関で記入していただく書類をお渡ししますので、学級担任までお知らせください。