



# ほけんだより 9月

令和5年9月1日  
岸和田市立山直南小学校  
ほけんしつ

夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？

楽しい思い出はできましたか？

さて、暑さが残る8月から9月は、夏の疲れを感じやすい時期です。心と体がどちら

も元気であることが大切です。夏休み気分を学校生活に切り替えて、2学期も笑顔いっ

ぱいで元気に過ごしましょう！

しんどいときは無理をせずに、しっかりと心と体を休めてくださいね☆



## 今月の予定



げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
28	29	30	31	1 身体測定 (1・2年)
4 身体測定 (3・4年)	5	6 視力検査 (1・2年)	7	8 視力検査 (3・4年)
11 視力検査 (5・6年)	12	13	14	15
18 	19	20	<div data-bbox="754 1477 1092 1556" data-label="Section-Header"><h3>おしらせ</h3></div> <div data-bbox="738 1579 1034 1615" data-label="Text"><p>～視力検査について～</p></div> <div data-bbox="738 1652 1366 1738" data-label="Text"><p>メガネを持っている人は、裸眼視力と矯正視力を測定するので、持ってくるようにお願いします。</p></div> <div data-bbox="738 1748 1366 1834" data-label="Text"><p>また、コンタクトレンズの人は、ご家庭から装着のまま構いません。</p></div>	
25 運動会 練習スタート	26	27		

## 運動会の練習がはじまります！



### <水分補給>

運動会の練習では、いともよりたくさんの汗をかくと思います。水分を忘れないように気をつけましょう。「のどがかわいたなあ」と思ってからでは遅いので、練習をする前と休み時間に必ずのみましょう。



### <寝る時間>

夜遅くまで起きていると、体が疲れやすくなって体調が悪くなったり、ケガをしまいます。元気よく練習ができるように、早く寝て体力をつけましょう。



### <朝ごはん>

毎日しっかりと朝ごはんは食べていますか？1日の食事で朝ごはんが一番大切といわれています。1日のエネルギーとなるので、よく噛んでしっかりと食べて学校に来てくださいね。



### 保護者のみなさま

2学期が始まりました。お子様から夏休みの思い出をたくさん聞き、嬉しそうに話してくれる姿に癒されています。

長い休みが明け学校生活に戻りましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか？

残暑が厳しく疲れが出やすい時季ですので、体調が優れない時は無理をせずに、ゆっくりと休んでください。

今学期も学校保健に、ご理解とご協力をお願いいたします。

ほけんしつ 養護教諭 吉田

