ほけんだより9月



H27.8.28

深谷市立大寄小学校

夏休み中は元気に過ごすことができたでしょうか？
いろいろな体験や楽しい思い出もたくさんできたことと思います。まだ、残暑のきびしい日が続きそうですが、学校生活のリズムに切りかえ、勉強 や運動会の練習 にがんばっていきましょう。





ここで、夏休みあけの生活チェック！



□ 朝、気持ちよく目がさめますか？

□ ごはんをおいしく食べていますか？



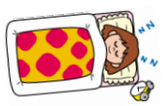
□ おなかの調子はいいですか？



□ 1時間めから、頭 やからだが、しっかり動いていますか？



□ 夜ふかししていませんか？



2学期も、楽しい行事がたくさんあります。
早ね・早起きし、朝ごはんをしっかり食べて
早く学校の生活モードに切りかえていきましょう。



お家の方へ

① お子さんが早寝できる環境を作ってください。
夏休みの生活リズムからの切りかえや運動会の練習で疲れがでると思います。お子さんが充分な睡眠がとれるようにお願いします。





② 身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。
身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてください。



9/　1（火）	1　・　2　・　3　年　・けやき
2（水）	4　・　5　・　6　年

③ 8／31から給食が始まります。給食後の歯みがきセットを準備してください。毛先が広がっていませんか？
まずはチェック。目安は1ケ月以内の交換です。



④ 運動会の練習もありますので、水分補給のための
水とう ・ 汗ふきタオルを必ずお子さんに持たせてください。
ご協力をお願いします。



⑤ 歯など、夏休み中に治療が終わっていましたら、治療済みのお知らせを早めに担任へ提出ください。



おぼえておこう！ 応急処置のRICE

