

# ほけんだより 8が

石巻市立広瀬小学校 8月26日 NO. 9

## 2学期が始まりました

いよいよ2学期がスタートしました。みなさんはこの夏休みをどのように過ごしましたか？今年の夏は暑い日が続き、学校のプールが開放できないという日も多くありました。2学期も学校行事がたくさんあります。早めに生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

### ★早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。

午前7時までには起きよう。

### ★眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべくテレビやゲーム、スマホをやめてリラックスしよう。

### ★朝ご飯を食べよう

朝食は脳や体の目覚めを助けてくれます。

### ★【3】をそろえた食事を

朝・昼・夕の3食。  
赤（タンパク質）＋  
黄（炭水化物・脂質）＋  
緑（無機質・ビタミン）の  
栄養3色。

バランスのとれた食事をしよう。

### ★外で遊ぼう

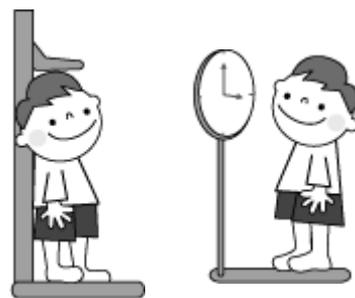
雨や暑さのため、プールの利用回数も例年よりもだいぶ少なかったことと思います。

2学期はマラソン大会もあるので、少しずつでも運動を習慣にしよう。



## 8月の保健行事

- 8月28日（水） 体位測定・視力検査 ～ 6年・5年・4年  
29日（木） 体位測定・視力検査 ～ 3年・2年・1年



普段めがねを使用している児童は、  
忘れないで持ってきてましょう。



- \* 体位測定・視力検査が終了しましたら、「健康カード」で  
一人一人の結果をお知らせします。

### 保護者の方へ

#### ～お願いとお知らせ～

- 現在、熱中症対策として必要な児童は家庭から水筒を持参しています。まだまだ、水分補給が必要な日が続きますので、引き続きご協力をお願いします。  
水筒の中味は水またはお茶ということをお願いをしています。
- 1学期の健康診断の結果、これまで専門医の診察を受けたお子さんにつきましては、受診報告書を提出してください。  
(眼科・耳鼻科・内科・歯科など)  
通院が数回に渡る歯科の治療については、学校からのお知らせの通知を紛失してしまった場合、担任を通して連絡してください。  
再度、発行いたします。
- 夏休み前に配布しました「歯みがきカレンダー」(1年)「生活リズムチェックカード」(2年～6年)の提出にご協力ください。締め切りを8月28日とします。

