



けんこう









平成28年9月1日(木) 9月号
津市立南立誠小学校ほけんだより

なが なつやす げんき 長い夏休みも元気にすごせていましたか。きょうから 2 学期のスタートです。なつやす 夏休みのつかれをとるために、
まずはしっかり すいみん と えいよう をとって、からだ ちょうし 体の調子をととのえましょう！

2 学期も きそく正しい生活をしよう！



★なつやすみのあいだは、きそく正しい生活ができましたか？○(できた)・△(少しできた)・×(できなかった)のあてはまるところに○をつけてふりかえてみましょう！

<p>きまった時間<small>じかん</small>に起きた<small>お</small></p> <p>○・△・×</p> 	<p>バランスよく食べた<small>た</small></p> <p>○・△・×</p> 
<p>毎日歯み<small>は</small>がきできた</p> <p>○・△・×</p> 	<p>じゅうぶん うんどう 十分に運動をした</p> <p>○・△・×</p> 
<p>ゲームやテレビの時間<small>じかん</small>は 1 時間までだった</p> <p>○・△・×</p> 	<p>よる 10 時までには寝た<small>ね</small></p> <p>○・△・×</p> 

○が6つ

げんき 9月も元気いっぱい
す いに過ごせそう！



○が4~5つ
△が6つ

すこ もう少しきそく ただ 正しい生活 せいかつ をしてみよう！



○が3つより少ない

つかれやすくなっ
ています。生活 せいかつ を
みなお 見直しましょう！



ほけんぎょうじ 9月の保健行事



9月9日は救急の日
です

＜身体測定＞

5日(月) 6年生
7日(水) 1年生
8日(木) 3年生
9日(金) 2年生
12日(月) 5年生
13日(火) 4年生



＜視力検査＞

14日(水) 4年生
15日(木) 1年生
16日(金) 2年生
20日(火) 6年生
21日(水) 5年生
26日(月) 3年生



・体着の半そで・半ズボンを着て、はだしになって測ります。
・かみの毛を頭の上でむすんでいると身長が測れません。じゃまにならないかみがたにしましょう。

・メガネを持っている人は、メガネをかけて検査します。
わすれずに持ってきてください。
・コンタクトレンズを使用している人がいたら、検査の前に先生に言いましょう。



9月は校内避難訓練を行います。

9月7日は地震の発生を想定して、校内での避難経路を確認し、運動場への避難訓練を行います。

また、学校では災害時に備えて、左欄に書かれた食料等を備蓄しています。校内で待機が必要になった際などには、これらを児童に提供することがありますので、アレルギー等で食べられないというお子さんがみえましたら、学校へお知らせください。

【ナビスコリッツクラッカー】

原材料名

小麦粉、植物油脂、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、モルトエキス、膨張剤

【北アルプス保存水(ナチュラルウォーター)】 5年保存水

原材料名

採水地：富山県新川郡立山町野村



災害が起きたときに備えて、どんなものがあるといいかな。この機会におうちでも家族で話し合いを持てるといいですね。



＜相談室からのお知らせ＞

今月も下記の日程でスクールカウンセラーが来校します。

9月6日(火)、13日(火)、27日(火) 9～17時

相談やお子さんの観察を希望される場合は予約が必要です。担任または教育相談担当(保健室 竹田) 電話(227-5248)まで、ご連絡ください。

