



9月中旬くらいから朝晩が涼しくなりました。気温差で体調を崩すことがないように、室内と外の気温に合わせて調節できる服装で登校するようお願いします。



10月も……

早寝

早起き

朝ごはん

10月の保健行事

7日（火）二計測（1～6年生）

身長・体重を測定し、体がバランスよく発育しているかをみます。**14日(火)健康カードを個人情報保護袋に入れてお返しします。**ご家庭で成長の様子をご覧ください。

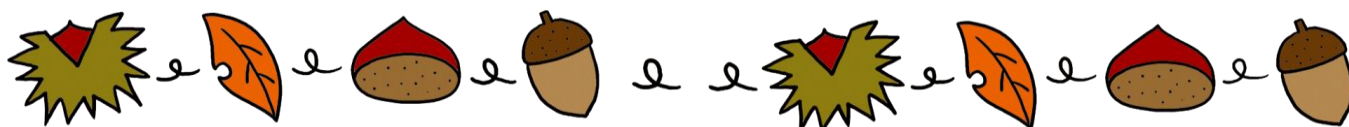
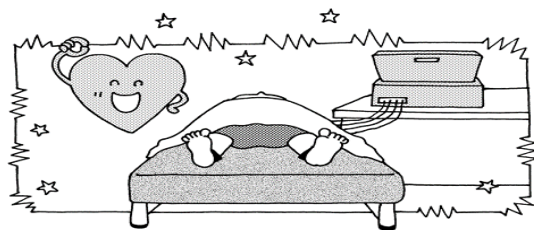
17日（金）健康カード返却日

個人情報保護袋に入れて担任までご返却お願いします。

緊急連絡先に変更がある場合は、必ず訂正し、緊急時に必ず連絡がつくようにしてください。

28日（火）心臓検診（1年生）

心臓検診は、大切な心臓に病気がないかどうかを調べるために行うものです。1階図工室で10時45分より実施します。上半身裸になりやすい服装で登校してください。



10月7日(火)は二計測です

日々成長している子どもたち……。4月の計測から半年間での成長を知るために、二計測を実施いたします。

測定の方法、準備は下記の通りになっておりますので、よろしくお願いします。



服装

★Tシャツ 短パンなどが理想ですが当日の気温で着

込んでもかまいません。靴下は履いたまま計測します。



<身長>

- ・ 頭あたまのてっぺんで髪かみを縛しばっていると正確せいかくに身長しんちようを測はかることができませんので注意ちゅういしてください。
- ・ かかと、おしり、背中せなかをしっかりと柱はしらにつけて、まっすぐ前を向いて測ります。

<体重>

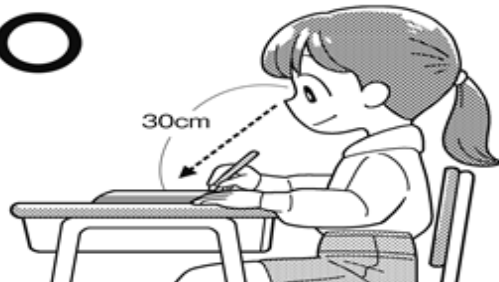
- ・ 体重計たいじゅうけいに乗るときには、そっと静しずかに乗のってください。
- ・ 上うへに乗のったら動うごかずに、じっとしててください。

10月10日は目の愛護デーです

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢

背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ

部屋や手元の照明をつけて、明るくします。

