

ほけんだより 9月

令和8年8月24日(月)
札幌市立屯田北小学校
保健室



夏休みが終わり、屯田北小に子どもたちの元気な声が戻ってきました。普段できないことに挑戦したり、いつもよりのんびり過ごしたり、みなさんそれぞれの夏を満喫できたでしょうか。いよいよ新学期のスタートです。生活リズムを少しずつ学校モードに戻し、体調に気をつけながら、毎日楽しく元気に過ごしていきましょう。

遠足に向けて

9月16日(水)は、遠足です。安全で楽しい一日になるよう、しっかりと準備を整えて出発しましょう。御家庭でも事前の体調確認と持ち物の準備への御協力をお願いいたします。

体育帽 熱中症予防のため、必ず被ります。

飲み物 必ず水筒を用意し、こまめに水分補給をしましょう。

服装 寒暖差に対応できるよう、脱ぎ着しやすい薄手の長袖や上着が1枚あると便利です。ハチ対策には、白っぽい服装をおすすめします。

靴 履きなれた靴で登校しましょう。

屋外での活動では虫刺されに注意が必要です。必要な人は、おうちで事前にスプレーをしてきたり、パッチタイプのものを活用しましょう。



汗拭きタオル 汗をかいたままにしておくと、体が冷えて風邪の原因になります。汗をこまめに拭いて、元気に過ごしましょう。



前日は楽しみで寝つけなくても、早めにお布団に入って体を休めます。
当日は早起き・朝ごはん・トイレを済ませ、心も時間もゆとりをもって登校しましょう。



身長・体重測定のお知らせ

下記の日程で今年度2回目の二計測(身長・体重の測定)を行います。
身長と体重を測定し、どのくらい成長しているか調べます。



9/28(月)・・・1、2、3年生、はるにれ学級
9/29(火)・・・4、5、6年生

結果を記入した用紙をお子さんが持って帰りますので御覧ください。



頭の上や後ろで髪を結ばない!!

Tシャツ、短パンなどの軽い服装の準備!