



ほけんだより

令和7年度
札幌市立山鼻小学校
ほけんだより NO.5
令和7年 10月 14日

10月に入り、一気に秋が深まってきました。ついこの前まで冷房を稼働していたのに、今はもう暖房が恋しくなっています。特に朝晩はぐっと冷え込みますので登下校の際には暖かい上着があるとよさそうです。また、校内で寒さを感じた時には自分で調節できるよう、パーカーやカーディガンなど羽織れるものがあると安心ですね。美味しいものや綺麗な景色など、短くも魅力的な秋を楽しめるよう、心身の体調の変化に気をつけて過ごしましょう。



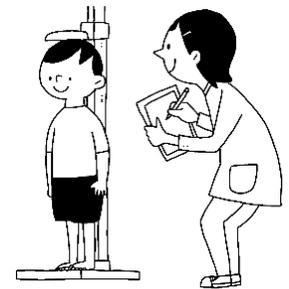
秋の二計測のおしらせ



10月15日(水) 1~3年生

10月16日(木) おひさま、4~6年生

- ・ 前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。
- ・ 身体計測は、衣服を着たままま計測します（服の重さは体重から差し引きます）。会場で着脱はしませんので、軽い素材の服を着せて登校させてください。
- ・ 靴下を脱ぎますので、タイツは避けてください。
- ・ 正確に測るため、髪を頭の上で結んだり、頭の上に髪止めやヘアバンド、カチューシャ等をつけたりしないように、ご協力をお願いいたします。



夕方、暗くなるのが早くなってきました…

外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと」（友達の〇〇ちゃんと）
- ・「どこで」（〇〇公園で）
- ・「何をして」（遊具で遊んで）
- ・「何時までに帰る」（4時30分までに帰る）

このように、行先や一緒に遊ぶ相手、帰る時間を必ずおうちの人に伝えてから外出するようにしましょう。帰るときは、明るく、人通りの多い道を通りましょう。