

夏休みが終わり、寺尾小に元気な声が戻ってきました。夏休みの宿題の健康ミッションカードにはきちんと取り組めたでしょうか？これからの時期は、残暑と新学期の疲れで体調を崩しがちです。睡眠改善WEEKにしっかり取り組み、学校の生活リズムを取り戻しましょう。2学期は校外学習や修学旅行、持久走大会、TERAOわくわくスクールなど、楽しい行事がたくさんあります。心も体も元気に過ごせるようにしましょう！

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

身体計測の結果

2学期の身体計測の結果をお知らせします。身長伸び方や、体重の増え方は、人それぞれです。人と比べて、不安になる必要はありません。自分は1学期と比べてどれくらい大きくなったのか、おうちの人と確認してみましょう！

↓2学期 本校児童の体位平均

区分	身長 (cm)	体重 (kg)	区分	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	120.6	女子	1年	115.6
	2年	129.1		2年	124.8
	3年	131.9		3年	
	4年	134.9		4年	132.4
	5年	141.4		5年	140.8
	6年	151.0		6年	145.0

区分	身長 (cm)	体重 (kg)	区分	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	120.6	女子	1年	115.6
	2年	129.1		2年	124.8
	3年	131.9		3年	
	4年	134.9		4年	132.4
	5年	141.4		5年	140.8
	6年	151.0		6年	145.0

保護者の方へ

お知らせとお願い

お子さんの身体計測の結果は、「发育のようす」にてお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。ほけん連絡袋のみ学校へお戻しく下さい。お子さんの发育状態にご心配やご不安のある方は、お気軽に保健室へご相談ください。

9月もまだまだ熱中症に注意

身体計測前に、学年に応じて熱中症対策についての保健指導をしました。2学期も引き続き、WBGT計を見ながら、体育や休み時間の対応を進めていこうと思います。

WBGT	熱中症予防運動指針
31以上	運動は原則中止
28以上31未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
25以上28未満	警戒(積極的に休憩)
21以上25未満	注意(積極的に水分補給)
21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

*右上の表は、日本スポーツ協会が公表した「運動に関する指針」です。他にも、日本生気象学会が公表した「日常生活に関する指針」があります。

災害の備えをしよう

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に対応できるように、日頃から非常時への意識を高めておきましょう。

避難生活を
支えるもの

避難生活に
必要の品

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

非常用持ち出し袋を確認！

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一の時のために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

