

ほけんだより

NO.7

令和6年9月2日
府中町立府中東小学校
保健室（吉崎）

きょうからがっきはし
今日から2学期が始まります。夏の疲れは残っていませんか。

まいにち たの 楽しくすごすために、きそくただ せいかつ 規則正しい生活をして、からだ ちょうし 体の調子

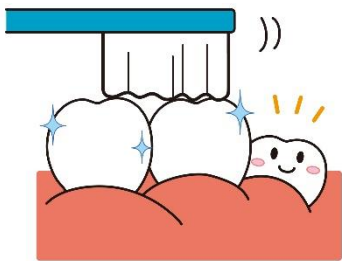
ととの を整えましょう。パワーアップチャージもあるので、せいかつしゅうかん 生活習慣

みなお を見直すチャンスですね。

ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

9月3日（火）～11日（水）

- ※ たいそうふく 体操服でおこないます。
- ※ かみ なが ひと 髪が長い人は、むす かつ 結び方に気をつけてください。
- ※ ほけんしどう 保健指導は、「せいかつ 生活リズム」についてです。



9月19日、20日に2年生のは しみ がき 指導が
あります。

10月1日（火）、4日（木）にはあき し 秋の歯科検診
もありますので、いまいちど は たいせつ 歯の大切さと
しみ がき について振り返る機会にしたいと思います。

だい かい 第2回パワーアップチャージがはじまります

「パワーアップ」って言うけど、どう
やったら、なに がパワーアップするの？

9月5日（木）～11日（水）が
パワーアップチャージ週間です。
じぶん もくひょう 自分で目標を立ててみましょう。

すいみん
「睡眠をしっかりとる」と…

しゅうちゅうりょく たか
集中力が高まり、
のう 脳がパワーアップ！

きんにく ほね せいちょう
筋肉や骨が成長し、
からだ 体がパワーアップ！

つか
疲れやストレスがとれ、
めんえき 免疫がパワーアップ！



保護者の方へ

学校での熱中症対応について

厳しい残暑が続いており、9月以降も環境省から「熱中症警戒アラート」が発表されることが予想されます。熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

学校では、熱中症警戒アラートが発表されているときには、実際の暑さ指数を確認することにより、エアコンのない場所での体育は中止したり、休憩時間の外遊びを制限したりして対応します。もし、学校でお子様に熱中症が疑われる症状が出た場合には、保護者の方にご連絡します。

ご家庭でも、水分補給のため水筒を毎日用意していただいたり、帽子やネッククーラーなどを活用していただいたりしていることと思います。ご協力ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。