



令和7年8月29日
名張市立美旗小学校
保健室

がっき げんき 2学期も元気にすごそう!

まだまだ
熱中症に注意!

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか?
まもなく9月に入りますが、まだまだ暑さは厳しく、熱中症も心配されます。生活リズム
を見直して、体の調子を整えましょう。

夏休みの生活リズムチェックの
提出日は8/29(金)です。
夏休みモードから、学校モードへ
スイッチを切りかえましょう!



はついくそくてい 発育測定がはじまります!!

9月4日(木)より、2学期の発育測定を行います。

9月

4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
2年生 3年生	1年生 4年生	5年生	6年生

☆正確に測定するために・・・
髪を結ぶ場合は、高い位置にならないように
しましょう。

☆体操服で測定します。
忘れずにしましょう。

ここをチェックしています

- ☐ 体がバランスよく大きくなっているか
- ☐ 太りすぎ・やせすぎになっていないか



身長をはかるときは

- ☐ 少しだけあごを引く
- ☐ かかと・おしり・背中を身長計につける



髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう

体重をはかるときは

- ☐ そっと体重計に乗る
- ☐ はかれるまで動かない

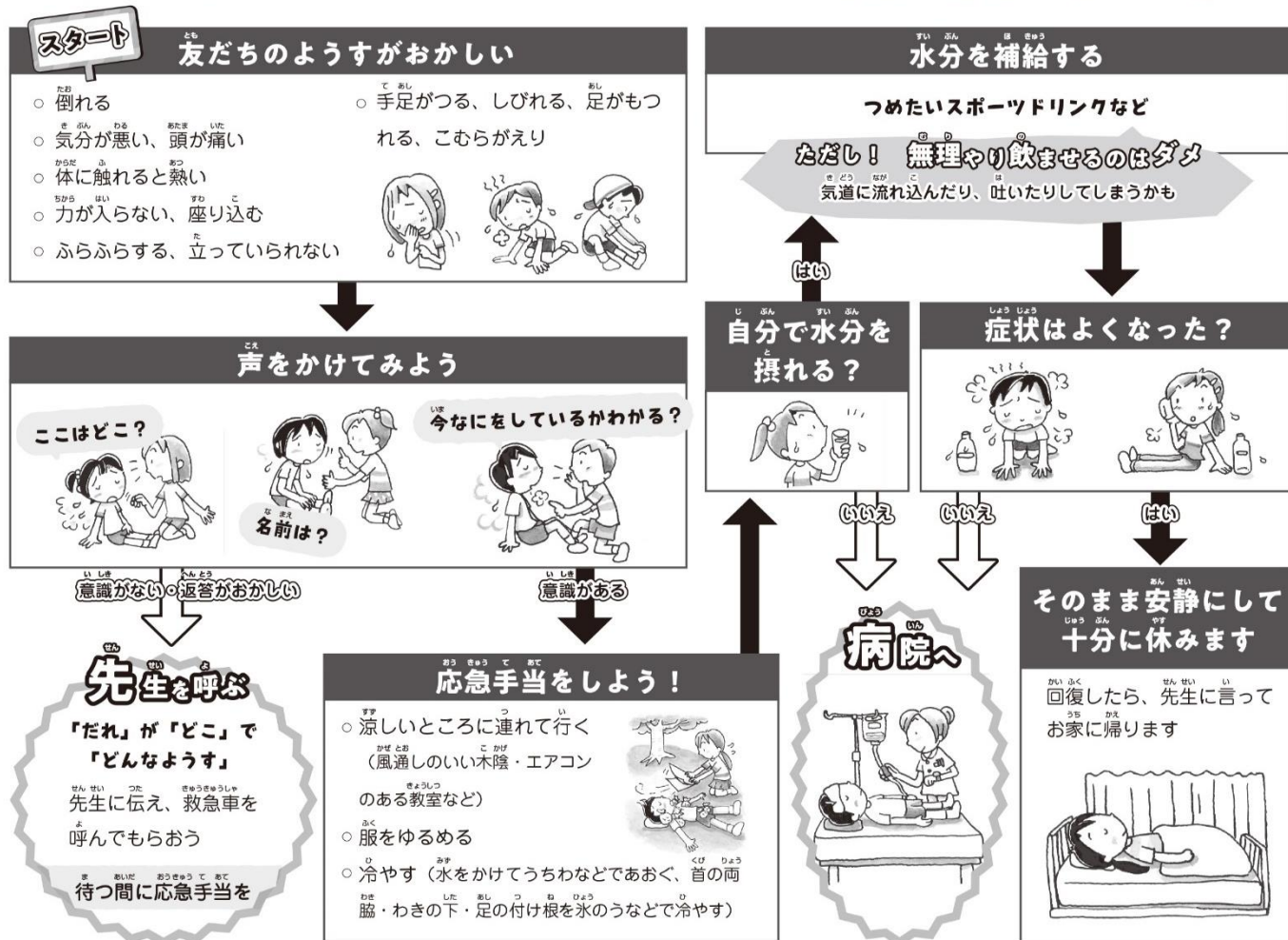


じっとしていないと、
うまくはかれません

2学期も熱中症対策を！

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日は続きます。2学期も引き続き、毎日暑さ指数を測定し、熱中症予防に取り組んでいきます。暑さ指数が31を超える場合は、外遊びなど、外での活動ができなくなります。その場合は、体育委員さんが朝礼台の上に赤コーンを立てますので、自分たちでしっかり確認して行動するようにしましょう。

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



ほけんしつからのお知らせ♪

8/29(金)～9/19(金)まで、養護教諭の教育実習生が来ます。
名前は、中陽奈子先生といます。中先生は、美旗小学校の卒業生です。3週間、美旗小学校で養護教諭(保健室の先生)の勉強をします。主に保健室にすることが多いですが、いろいろな教室の授業を見学したり、みなさんの教室へ給食を食べに行ったりもします。みなさんと勉強したり、遊んだりして一緒に過ごすのをとても楽しみにしています。よろしくお願いします。