

すこやか



川崎市立虹ヶ丘小学校
ほけんだより
令和6年8月30日
No.5 家庭数

こむ
子ども向け

なが おち なつやす きが つ ま お
長いと思っていた夏休みですが、気が付けばあっという間に終わって
しまいましたね。虹ヶ丘小学校にみなさんの元気な声が戻ってきて、と
ても嬉しいです。どんな夏休みだったのか、みなさんから話を聞くのが
すごく楽しみです。たくさん教えてくださいね！



夏の疲れ、でていませんか？

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ せいかつ みだ あつ ひ つづ
夏休み中、規則正しい生活をしていましたか？生活リズムが乱れていたり、暑い日が続いてい
たりすると、疲れがたまりやすくなります。
次のような症状がある人は、疲れがたまっているかもしれません。

からだ
体がだるい



しょくよく
食欲がない



つか
疲れがとれない



★まいにち げんきの き ために 毎日を元気に乗り切るために



えいよう
栄養バランスのとれ
た食生活をしよう！

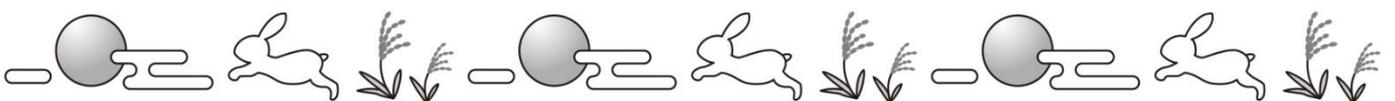


よ
夜ふかしせずに
規則正しい生活を！



シャワーだけではなく、
ぬるめのお風呂につかる
と疲れがとれますよ。

あさ ごぜんちゅうかつどう ひつよう かなら た どうこう
朝ごはんは、午前中活動するのに必要なエネルギーになります。必ず食べてから登校する
ようにしてください。



まだまだ暑い日が続きます。

朝晩は少しだけ暑さが和らいできました。夜には、秋の虫の音が聞こえてくるようになりました。
日中はまだまだ気温が高く、もうしばらくは熱中症が心配です。熱中症対策のため、登下校の
ときには帽子をかぶり、水筒を持たせていただきますようお願いいたします。



「地震対策」 おうちの人と確認してみよう!

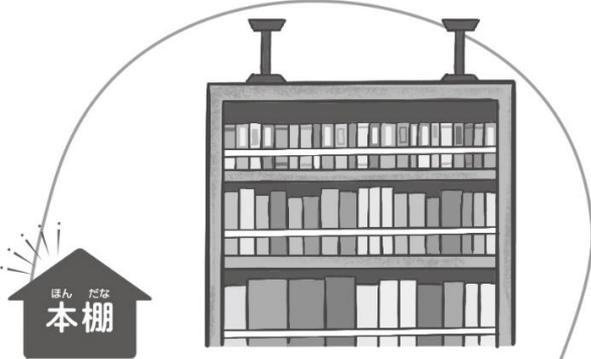
夏休み明けの朝会で、校長先生から防災対策についてお話がありました。

9月1日は「防災の日」ですので、ご家庭での防災対策をお子さんと一緒に確認してみてください。



しんしつ
寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない



ほんだな
本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



げんかん
玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

お知らせ

★9月2日(月)に1~3年生、3日(火)に4~6年生の発育測定を行います。結果は「けんこうのきろく」にてお知らせいたします。9月と1月の発育測定では、成長曲線を添付せず測定値のみをお知らせしています。「けんこうのきろく」の裏表紙に記載している「目盛りについて」をご参照いただき、お子さんの成長曲線をご確認ください。また、確認されましたら押印またはサインの上、9月13日(金)までに担任へご提出ください。

★学校での定期健康診断の結果、夏休み中に受診した人は「定期健康診断結果のお知らせ」を保健室に提出してください。