

ほけんだより 9月

令和6年 9月2日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

なが なつやす ま お がつき はじ
長かった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。
がっこう
学校にみなさんのげんきな声がかえってきて、うれしいです。
たの げんき
楽しく元気にすごすことはできましたか？少しずつからだをなら
かつどう
し、活動モードにきりかえていけるとよいですね。



9/5 (木) ~ 9/12 (木) は **かがやく三笠っ子週間**
なつやす きそくただ せいかつ おく せいかつ
夏休みは規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムがくずれた
たの げんき がつき
ままだと、楽しく元気に2学期をすごすことがむずかしくなってしまいます。
みかさ こしゅうかん とりくみ とお けんこう せいかつ じぶん せいかつ
三笠っ子週間の取組を通して、健康な生活ができているかどうか自分の生活
をふりかえり、めあてを立てて取り組みましょう。

2学期 スクールカウンセラー (SC) ・ スクールソーシャルワーカー (SSW) のご紹介

角 隆司 先生 (SC)		鎌田 得宏 先生 (SSW)	
9月6日 (金)	10:30 ~ 17:00	9月9日 (金)	13:00 ~ 17:00
10月4日 (金)		10月4日 (金)	9:00 ~ 12:00
10月18日 (金)		11月8日 (金)	13:00 ~ 17:00
11月1日 (金)		12月3日 (火)	9:00 ~ 12:00
11月15日 (金)			
12月6日 (金)			

お子様の様子で気になることや、福祉の制度等について、相談ができます。話してみたいという方は、お気軽に担任の先生、または保健室までご相談ください。

保護者の方へ

9月中旬から運動会の練習が始まります。

学校では、子どもたちが元気に運動会を迎えられるよう、「こまめな水分補給」や「規則正しい生活」について指導しているところです。ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。



① 1日の学校生活に十分な量の水分を持たせてください。

水筒を忘れないよう、1日に必要な量を持たせてください。特に練習のある日や、気温の高い日はたくさん必要です。学校でも、子どもたちにこまめな水分補給を呼びかけているところです。



② 十分な睡眠と、朝ごはんをお願いします。

睡眠が不足すると、疲れがたまりやすく集中力も低下し、けがをしやすくなります。朝ごはん抜きも、集中力低下とエネルギー不足につながります。「早寝早起き朝ごはん」を実践できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



③ 汗拭き用のタオル、着がえ等を持たせてください。

子どもたちは汗をたくさんかきます。ぬれたままの服でいると風邪等の原因になります。汗の始末がきちんとできるよう、タオルや着替えを持たせてください。運動会当日も気温によっては、薄い長袖の羽織れるものがあると便利です。



④ 朝の健康観察をお願いします。

子どもの体調等で気になることがありましたら、連絡アプリ(コードモン)や電話などで学校までお知らせください。



子どもたちにとって
良い運動会となりますように・・・☆彡