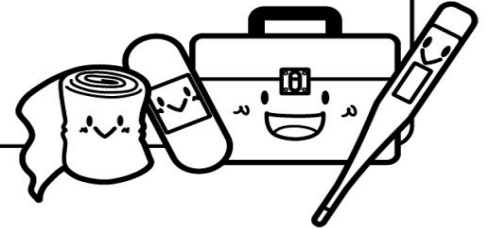




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.7 (H26. 9. 29)



疲れが出ていませんか？

体調を崩す人が増えてきました

9月もまもなく終わろうとしています。

朝晩の冷え込みのせいか、先週から風邪をひいている人が多くなってきました。高い熱が出ている人もいます。保健室に「だるい」「頭がボーッとする」「眠たいからベッドで寝かせてー」と言ってくる高学年も最近増えてきています。

「秋バテ」などという言葉も最近では聞かれるようになりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。

「早寝・早起き・朝ごはん」はもちろん、「たっぷり栄養・しっかり睡眠」も心がけて、秋を元気に過ごしましょう。



先日の郡陸上大会ではどの子も力いっぱいがんばっていました。それまでの練習も一生懸命でした。

その疲れが出たのか、4,5,6年生に体調を崩している人が多いです。

(今日は特に6年生に欠席が多かったです。)

スポーツの秋、芸術の秋と言われるように、いろいろなことにチャレンジしなくなる時期ですが、ちょっと休憩することも必要かもしれませんね。

のびゆくからだ



男子		身長		体重		体脂肪率		握力		肺活量		50m走		100m走		200m走		400m走		800m走		1500m走		3000m走		5000m走		10000m走		20000m走		30000m走		40000m走		50000m走		60000m走		70000m走		80000m走		90000m走		100000m走																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	7年生	8年生	9年生	10年生	11年生	12年生	13年生	14年生	15年生	16年生	17年生	18年生	19年生	20年生	21年生	22年生	23年生	24年生	25年生	26年生	27年生	28年生	29年生	30年生	31年生	32年生	33年生	34年生	35年生	36年生	37年生	38年生	39年生	40年生	41年生	42年生	43年生	44年生	45年生	46年生	47年生	48年生	49年生	50年生																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
身長																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

岩美町立岩美南小学校

「のびゆくからだ」をお返しします

「のびゆくからだ(児童健康の記録)」を配布しました。9月の発育測定(身長・体重)の結果や、6月に行った新体力テストの結果についてお知らせしております。ご確認ください。

表紙に印を押していただき、10月6日(月)までに学校にご返却をお願いいたします。