



2学期がはじまり、1週間がたちました。今年の夏は湿度が高く猛暑日も多かったように感じられます。9月に入ってもまだまだ暑さはつづくとの予報ですので、こまめな水分補給、休息など熱中症対策もわすれずにしていきましょう！「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムで過ごしてください。

保護者の方へ 色覚検査の実施について

先天色覚異常は、医学的に男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられるといわれています。先天性のため、視力のように年々状態が変化するものではありません。

今年度も**1年生の希望者を対象**とした色覚検査を実施します。本日、希望調査用紙を配付しました。希望の有無をご記入の上、**9/5（火）まで**に学校へ提出してください。

2～6年生についても、希望者は色覚検査を受けることができます。希望する場合は、随時連絡帳等で担任へお知らせください。

- ・早ね、早起きはしていますか？
- ・朝ごはんは食べてきていますか？（菓子パンだけ、ジュースだけの朝ごはんになっていませんか？みそ汁などの塩分・水分はしっかりととりましょう）
- ・薄着で過ごしていますか？
- ・学校に水筒は持ってきていますか？（帰りに水を補充していますか？）
- ・登下校で、帽子や日傘を使って強い日差しに気を付けていますか？

まだまだ熱中症に注意



1日2しぐらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



4～6年生がバランスレンジャーの料理にトライ



夏休みの宿題として4～6年生が、3色のバランスレンジャー(バランスレッド・バランスイエロー・バランスグリーン)の栄養素が入った、料理をおうちの人と作りました！



栄養バランスのとれたメニューを考えるだけでなく、切る・焼く・煮る・和える・盛り付ける・片付ける等調理方法を工夫してトライしてくれました。

提出されたトライカードには、とっても美味しそうな料理の写真や絵が貼られており、夏バテ防止を考えたもの、彩りを考えたもの、家庭菜園で作った野菜を使ったもの等が多くありました。



来週から児童玄関前に貼って全校児童に紹介していく予定です。

2学期はじめの発育測定結果 と4月からの平均発育量

男子 (だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	118.9	123.4	131.5	135.7	142.4	146.9
	4月	116.3	121.2	129.2	133.6	139.7	143.9
	平均発育量	+2.6	+2.2	+2.3	+2.1	+2.7	+3.0
体重 kg	8月	20.1	24.2	34.2	32.8	37.4	42.8
	4月	19.3	23.0	32.4	30.9	36.0	40.9
	平均発育量	+0.8	+1.2	+1.8	+1.9	+1.4	+1.9
女子 (じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	8月	118.7	124.1	132.1	132.9	143.9	146.6
	4月	115.4	121.8	129.5	130.6	141.5	144.2
	平均発育量	+3.3	+2.3	+2.6	+2.3	+2.4	+2.4
体重 kg	8月	21.3	25.7	31.9	30.7	40.9	38.7
	4月	20.6	24.2	30.2	29.2	38.4	37.6
	平均発育量	+0.7	+1.5	+1.7	+1.5	+2.5	+1.1

長い夏休みのあとの発育測定結果は、家庭生活の様子があらわれるようです。体重の増減がはげしかった人は、食事や運動、すいみんなど、これからとくに健康的な生活を心がけましょう！

☆「発育測定結果」は、本日保健ファイルに入れて配りました！
中身を抜いて保健ファイルは速やかに学校へお戻しく下さい。