



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。暑い毎日でしたが、みなさん体調を崩すことなく充実した夏休みを過ごすことができましたか。この後もまだまだ暑い日が続きそうですので、熱中症に気をつけながら生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

《お知らせ》

★休み明け身長体重測定を実施します！

- ◎目的 バランス良く身長・体重が成長しているか確認し、生活習慣を振り返る機会とする。
 - ◎時間 登校後から、朝8：00まで *登校したら、制服のまま測定場所に来てください。
 - ◎場所 学年ホール
 - ◎実施期間 8月26日～9月8日
- ※実施日は予定なので、事前に学級で確認をお願いします。

＜実施日（予定）＞

学級	月日	曜日
1 A	8月26日	(火)
1 B	8月27日	(水)
1 C	8月29日	(金)
2 A	9月1日	(月)
2 B	9月2日	(火)
2 C	9月3日	(水)
3 A	9月4日	(木)
3 B	9月5日	(金)
3 C	9月8日	(月)

夏バテから
体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい……。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



＜保護者の方へ＞ こんな時は、お知らせください。

- ①夏休み中にケガをして通院した。（部活動や学校での活動中及び登下校は学校災害共済、それ以外はPTA連合会、これらの保険の対象になる可能性があります。）
 - ②新たに食べ物等でアレルギー症状が出た。
- その他、お子さんの体調で気になる事や相談等ありましたらいつでもご連絡ください。