

9月の身体測定実施日程について

5日～12日にかけて身長・体重・肥満度を測定します。下の日程で実施しますので、爪をみじかく切る、髪の高い児童は低いところで結ぶ等のご協力よろしくお願いします。

9月 5日(木)	6年生
6日(金)	5年生
9日(月)	4年生
11日(水)	2・3年生
12日(木)	1年生



9月1日は防災の日



知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



ほけんだより

あずま北小学校
ほけんしつ
令和6年9月2日

夏休みは楽しく、健康にすごせたいでしょうか？いよいよ前期後半がはじまります。暑さが続きますので、ひき続き熱中症対策のご協力をよろしくお願いいたします。

～運動会期間中の水筒について～

まだまだ暑さが厳しい中、屋外での活動が予定されています。そのため、熱中症対策として、運動会練習開始日から運動会当日までスポーツドリンクを持ってこることができます。

各ご家庭で相談のうえ、ご判断ください。

☆ 期間：9月26日～10月26日(運動会練習開始日から運動会当日)

※予定 天候等の影響で変更になることがあります。

☆ 注意：ご使用の水筒がスポーツドリンク対応の水筒が必ず確認してください。

水筒にいけないものってなんだろう？



金属製の水筒は、酸性や塩分のふくまれる飲料を長時間入れることで、金属が溶け出し出すことがあります。通常、短時間で溶け出す金属は微量です。さらに、最近のものは内側にフッ素樹脂コーティングされていることが多いですが、メーカーによって注意事項は異なります。ぜひ、お子さんと一緒に確認してください。

スポーツドリンク



塩分が含まれているので、長時間入れておくとさびがでやすいです。しっかり洗いましょう。



酸性のものや塩分を含むものは、水筒の内側が腐食する恐れがあります。



みそ汁やスープ



果汁や酢



炭酸飲料や乳製品は水筒のなかで炭酸ガスを発生させるため、水筒のフタがあかなくなったり、破裂したりする恐れがあります。

炭酸飲料



乳製品



水筒は衛生的に管理しましょう！

○大切に扱う

落としてしまうと、表面は問題なくても内側に小さなキズができることがあります。

コーティングされていてもキズから腐食が進むことがあります。

○毎日あらう

飲み残しを長時間放置すると、さびができたり、保冷性などの性能がおちたりします。

帰宅したら、中身を出し、中性洗剤、スポンジでしっかりあらいましょう。

東京都医療局HP 「TIGRE」HP より

裏面もあります。