

## 1学期後半が始まりました！まだまだ暑さに注意です△

長くもあつという間だった夏休みが終わり、1学期の後半がスタートしましたね！夏休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？もうすぐ9月になりますが、変わらず暑い日が続いています。熱中症予防はまだまだ続けてくださいね！水分補給はもちろん、『早寝早起き朝ごはん』もとっても大切です。毎日続けられるように心掛けていきましょう！

### 8月の身体測定

8月26日(月)～28日

(水)の期間に身長・体重、

視力の測定を行います。

4月からどのくらい成長したか

楽しみにしててくださいね♪



8月26日(月): 5, 6年生

8月27日(火): 3, 4年生

8月28日(水): 1, 2年生

服装: 半そで・短パン (体育着)

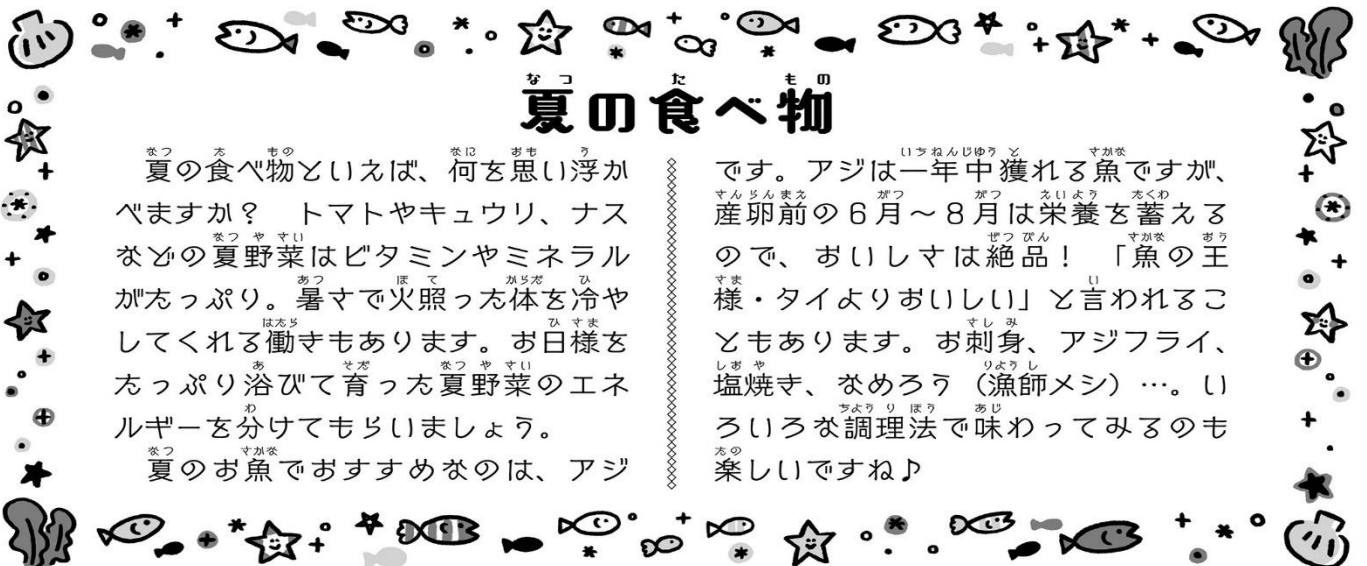
△メガネを持っている人は、必ず持ってきてください。

### 夏の食べ物

夏の食べ物といえば、何を思い浮かべますか？ トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷり。暑気で火照った体を冷やしてくれる働きもあります。お日様をたっぷり浴びて育った夏野菜のエネルギーを分けてもらいましょう。

夏のお魚でおすすめなのは、アジ

です。アジは一年中獲れる魚ですが、産卵前の6月～8月は栄養を蓄えるので、おいしきは絶品！「魚の王様・タイよりおいしい」と言われることもあります。お刺身、アジフライ、塩焼き、なめろう(漁師メシ)…。いろいろな調理法で味わってみるのも楽しいですね♪



# 保護者の皆様へ

## ◎夏休み中の健康調査票について

夏休み中の様子をお子さんと一緒に振り返っていただき、8月30日（金）までに担任に提出してください。休み明けの保健指導の参考にしたいと思います。よろしくお願いいたします。

## ◎修学旅行の事前健康調査について（6年生）

本日、修学旅行の事前健康調査を配付いたしました。8月30日（金）までに担任に提出してください。よろしくお願いいたします。

## ◎夏休み中の治療について

お忙しい中、夏休み中の治療に努めていただきましてありがとうございました。受診後は、受診報告書の提出をお願いいたします。まだ治療が終わっていない場合は、早めに受診していただきますよう、引き続きよろしくお願いいたします。