

ほけんだより

令和8年8月26日
大阪市立長原小学校・保健室

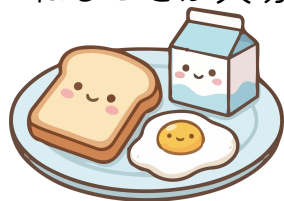
8・9月



長かった夏休みもとうとう終わりましたが、まだまだ暑い日が続くそうです。からだが学校生活を取りもどして、健康に乗り切れるように次のことをお願いします。

朝ごはんを食べることが、学校生活を元気に過ごすためにとても大切です！！朝、時間がない人は、せめてジュースやバナナなど手軽に食べれる物でもよいので、食べてきてほしいものです。

でも、朝ごはんをおいしく食べるためには、前の日の夜は、早めにねることが大切です。



家から、水筒を持って来てください。のどがかわく前に水やお茶をこまめ

に飲みましょう。たくさん汗をかいた時は経口補水液が効果的なので、

熱中症の疑いがあるときは、学校で飲みますこともあります。



はついく そくてい
**発育測定が
あります！**

5・6年生：9月1日（火）
3・4年生：9月2日（水）
1・2年生：9月3日（木）

- ①体操服で測ります。
- ②身長を測る時にじゃまにならない髪型にしてください。



サポーターのみなさんへ

夏休み中に眼科医院や歯科医院へ受診された方は、受診票を学校に提出してください。受診状況を大阪市教育委員会へ報告しなければなりませんので、よろしくお願い致します。