



夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きなけがや病気をすることなく、元気に過ごせたいでしょうか。まだまだ暑い日々が続く、夏の疲れ等で体調を崩しやすくなります。生活リズムを学校モードに戻し、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。



## ★2学期 体格測定結果

	男子				女子			
	身長(cm)	増加	体重(kg)	増加	身長(cm)	増加	体重(kg)	増加
1年	120.6	3.0	23.3	0.8	118.7	2.3	23.1	0.8
2年	126.4	3.1	26.0	1.7	124.1	3.0	24.3	2.0
3年	130.6	2.5	30.8	2.2	129.4	2.4	28.6	1.8
4年	136.9	1.7	33.9	1.3	137.7	2.8	32.2	1.4
5年	142.3	2.1	36.5	1.4	142.9	2.5	37.7	1.8
6年	147.8	2.6	43.4	1.7	145.9	1.9	37.9	1.0

身長伸びや体重増加について心配なことがある場合は、発育状態をグラフ化することができますので、お気軽に御相談ください。

## ★心の健康教育「レジリエンス」の育成について



今年度から、健康の日の朝の時間を使って、リモートでスクールカウンセラーさんによる心の健康教育を実施しています。今月は、「自分の性格って?」というテーマで9月11日(月)に行いました。どんなお話だったか、ぜひ、お子さんに聞いてみてください。その時の内容は、健康チェック用紙の裏面にあります。

また、9月5日(火)の委員会活動の時間を使って、保健委員会の児童が保健師さんから「こころと脳」についてのお話を聞きました。今後、聞いたことをまとめ、北っ子に伝えていく活動を実施予定です。



## ★9.10月のSC来校日

9月25日(月)	9:00~16:30
10月16日(月)	9:00~14:45

8月29日(火)にコドモンにて配信した「スクールカウンセラー通信」にも日程の記載があります。随時、予約を受け付けているため、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。

いします。



をよろしくお願

康管理、水筒や帽子の持参

が、引き続き御家庭での健

て健康観察を行っています

気温を測定し、一日を通して

学校では、毎日こまめに

遊んでいます。

ると、運動場へ出て、元気に

し、子供たちは、昼休みにな

る暑い日が続きます。しか

まだまだ三十度を超え

く九月も熱中症に注意

養護教諭からの一言

養護教諭からの一言