



令和 8 年 8 月 28 日
横浜市立奈良小学校
校長 岡村 眞
養護教諭 榮 真樹

なが なつやす おわり げんき こどもたち こえ がっこう もど ことし なつ よこはま きび あつ
長い夏休みも終わり、元気な子どもたちの声が学校に戻ってきました。今年の夏も、横浜では厳しい暑
さが続きました。夏休みは、元気に過ごすことができましたか？

きしょうよう よほう けいそく たか ひ つづ よそう がつ はい
気象庁の予報では、これからも気温の高い日が続くことが予想されています。9月に入ってもまだまだ
ねっちゅうしやう ちゅうい ひつよう すいぶん じゅうぶん きゅうよう あつ むり ひとり
熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとる、十分な休養をとる、暑いときには無理をしないなど、一人
ひとりが体調に合わせて過ごすようにしましょう。また、横浜市では8月からインフルエンザの流行が始まっ
ています。これから学校生活が始まり、いろんな人と接触する機会も増えます。インフルエンザだけでなくさ
まざまな感染症を予防するためにも、手洗い・咳エチケットを心がけましょう。学校でも気を付けてまいりま
すが、自分にできることを意識して、元気に過ごせるようにしてほしいと思います。

なつやす あ けいそく に ついて 夏休み明け 計測日程

月	火	水	木	金
計測は、体育着で行います。サイズの確認をお願いします			8月27日	8月28日
8月31日	9月1日 計測3年	9月2日 計測4年	9月3日 計測2年	9月4日 計測1年
9月7日 計測5年	9月8日 計測5くみ			

※計測時の髪型に注意！ ひとつ結びは、正確な計測ができません。ふたつ結びのように両側で結ぶようにしてください。

おうちの方へ

暑い日が続いています。一日も早く学校生活に慣れ、楽しく過ごすために、睡眠をしっかりとり、朝ごはんをしっかり食べてから登校できるようにしてください。また、お風呂上りにストレッチをすることで、けがの予防になります。声かけをお願いします。

忘れずに持たせてください



学校モードに切り替えよう



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります

ケガ^{ふせ}を防ごう！

ケガ予防 4つのコツ



しっかり
ウォーミングアップ

無理をしない

運動後のケア
忘れずに

ストレッチをして^{きんにく}筋肉をほぐ
し^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠で^{やす}体を休め
ましょう

手当でのキホン



あらう



きずぐち へ ついた すな や 汚れ を
あらう

洗い流す

ひやす

おさえる



うん どう
運動するとき
チェックしよう

かまぐけを

かみ（髪）はまとめておこう

き っているかな？
て おし
手足のツメ

くつのサイズは
あ
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分^{すい ぶん}
わすれずに

