ひまわり

嘉手納小学校
ひまわり学級
令和７年８月２９日(金)

健康に気をつけて　１学期後半もがんばりましょう！

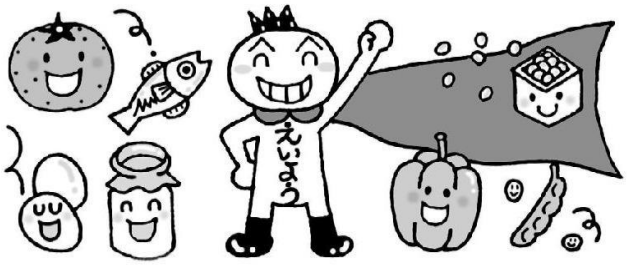
夏休みが終わり、心も体もひとまわり大きく成長した子どもたちの元気な声が校舎内に響いています。夏の疲れが出るころです。くれぐれもお身体にはご留意ください。また、暑さの厳しい日が続いています。熱中症対策として、こまめな水分補給などを心がけ、体調管理をしっかり行いましょう。

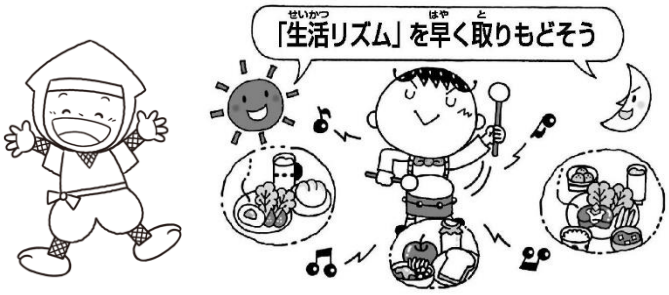
9月の行事予定

１日（月）委員会活動（６年生）
３日（水）授業参観（５校時のみ）
５日（金）旧盆（休業日）
８日（月）クラブ活動（４年生以上）
　　読書旬間８日～19日
11日（木）修学旅行１日目（６年生）
　　秋田県交流事業
12日（金）修学旅行２日目（６年生）
　　秋田県交流事業
15日（月）敬老の日
19日（金）校内音楽発表会（2，３校時）
22日（月）クラブ活動（４年生以上）
23日（火）秋分の日
10月３日（金）１学期終業式

★下校時刻については、tetoruで確認して下さい。

夏バテを予防する食事のポイントは？



この時期は汗と一緒にビタミンやミネラル類も出ていくので、野菜や果物からビタミン、ミネラル類、水分を多めにとりましょう。牛乳や卵、魚介類、大豆にはたんぱく質はもちろんのこと、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類、ピーマンや枝豆、オレンジなどの野菜や果物にはビタミン、ミネラル類が豊富です。大豆やナッツ類にはビタミンB1も多いです。

暑い日が続いています。熱中症対策のためにも、水筒を忘れることがないよう、ご家庭でも声かけ・確認をよろしくお願いします。