

ほけんだより

No. 8 令和5年8月25日

出雲崎小学校 保健室

長かった夏休みも終わりました。夏休みモードは早めにリセットし、学校モードにギアチェンジしたいものです。休み中に乱れてしまった生活リズムを立て直すためには、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

早起きをしましょう。



夜は早めに横にないましょう。9時までに眠れたら理想的。



夏休み >>> 学校生活

生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ!

朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝うんちをしましょう。



お腹もすっきりして登校すると、学校で腹痛なく過ごせますね!

がっ き はついくそくてい 2学期の発育測定について



以下の日程で実施します。



	1限	2限	3限	4限
8月29日(火)	4年生	5年生	1年生	
8月30日(水)		2年生	3年生	6年生

はん はん たいそう ぎ
半そで・半ズボンの体操着を忘れずに持ってきてきましょう。

持久走記録会前健康調査票を配付しました

本日、「持久走記録会前健康調査票」を配付しました。連絡封筒に入れて、9月1日(金)までに提出をお願いいたします。提出までの期間が短く、申し訳ありません。主治医への相談が必要で、提出が遅れる場合は、連絡帳などで担任へご連絡ください。

★5年生の保護者様★

「自然教室前健康調査票」「貧血・生活習慣病検査希望用紙」も配付しました。
こちら、提出日が9月1日(金)となっています。よろしくお願いいたします。