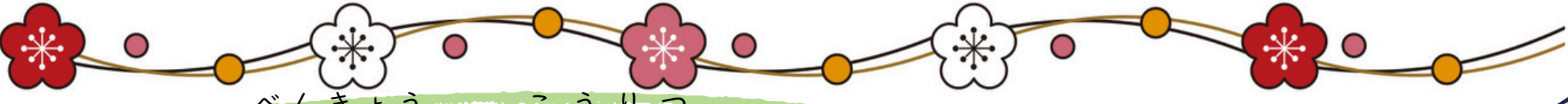


令和7年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室
【家庭数 配付】

今年もよろしくお願ひします

3学期が始まりました！みなさんは、新年の抱負を決めましたか？抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことをいいます。「〇〇になりたい」だけではなく、「〇〇になりたい。だから△△をする！」と具体的に何をするかまで考えてみましょう♪チャレンジする気持ちを大切に、新年に新しい一歩を踏み出してみましょう！



勉強の効率アップ↑のコツ

お正月気分からの切り替えはできていますか？普段から勉強を頑張っていると思いますが、テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。勉強をするときはこんなことに気をつけてみてくださいね！



適度に休憩する

集中力は長い時間持ちません。適度に休憩した方が集中できますよ。

しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するので、しっかり寝ましょう。

部屋の換気をする

閉め切っていると部屋の酸素量が少なくなり、脳に送られる酸素量も減って、集中力が低下してしまいます。

身体計測が始まります

6年生	1月9日 (木)	実施済み
5年生	1月10日 (金)	
4年生	1月14日 (火)	
3年生	1月15日 (水)	
2年生	1月16日 (木)	
1年生	1月17日 (金)	

～保護者の方へ～

- ◎頭頂部付近で髪を結んだり、編み込みをしたりするのは避けてください。
- ◎原則として体操着で行いますが着替えに不安がある場合は洋服のままでも構いません。

