



令和3年1月12日(火) 練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和



## 冬休み気分は バイバイ!

冬休み気分を引きずっていませんか? 夜ふかしの習慣が抜けられない人は、今も朝はなかなか起きられないと思います。また、朝ごはんを食べない習慣が身についていると、午前中はお腹が空いて、授業に集中できないのではないのでしょうか。このような冬休み気分を抜け出すためには、早く寝る、眠くても早く起きる、朝ごはんを食べるようにするなど、自分の生活リズムを改善するようにしましょう。



### ～発育測定のお知らせ～

#### 3学期の発育測定実施日

- ・1年生 1月13日(水)
- ・2年生 1月14日(木)
- ・3年生 1月19日(火)
- ・4年生 1月18日(月)
- ・5年生 1月15日(金)
- ・6年生 1月20日(水)

保健指導も保健室から「ZOOM」で指導いたします。

### ～新型コロナウイルス感染防止について～

発熱・風邪症状、倦怠感、等体調不良を訴えた場合は、速やかに医療機関を受診するようご協力をお願いいたします。

また、児童又は同居家族が濃厚接触者になったり、PCR検査等を受けたりした場合は、速やかに学校まで連絡をしてください。引き続き丁寧な朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

### ～アレルギー調査のお知らせ～

※1～5年生対象に、令和3年度においてアレルギー調査を実施いたします。本配布いたしますので、**1月19日(火)**には学校にご提出くださいますようお願いいたします。