

# ほけんだより

令和6年7月19日

練馬区立北町西小学校

校長 小松田 早苗

養護教諭 保坂 翔子

## 夏休み中も生活リズムを大切にしてください

休みが続くと、生活リズムが崩れてしまうことがあります。

リズムが崩れてしまうと・・・

- ・頭がぼーっとする
- ・食欲がなくなる
- ・夜眠れず、朝起きられない
- ・肥満につながる などの症状が現れます。

そのため、夏休み中も生活リズムを意識して過ごしていただきたいと思います。また、2学期に向けて体調を整え、事故やけがなく、充実した夏休みをお過ごしください。



## 夏休み中に受診をお願いします

定期健康診断の結果、受診のお知らせの用紙を受け取り、まだ受診をしていない方は夏休み中に受診をお願いします。受診後は、「受診報告書」を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

## 9月に「身体測定」を実施します

下記の日程で身体測定を行います。体育着を着用して実施しますので、測定日に体育着をお子様を持たせてください。よろしくお願いいたします。

### 【身体測定実施日】

- ・ 9月4日（水）：1年生
- ・ 9月5日（木）：2年生
- ・ 9月6日（金）：3年生
- ・ 9月9日（月）：4年生
- ・ 9月10日（火）：5年生
- ・ 9月11日（水）：6年生

2学期、みなさんに  
会えるのを楽しみに  
しています✧

