



令和7年5月30日
練馬区立
光が丘夏の雲小学校
校長 宮林伸之
養護教諭 弦間紫乃

いよいよ明日は運動会です。暑い日もありましたが、体調を崩す子は少なかったです。運動会後は、体調を崩す子が多くなります。気温や気圧の変化から、これから疲れが出てくる時期です。早寝早起き朝ごはんができておらず、特に午前中にぼーっとしていたり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えることが健康な体づくりの基本となります。早寝早起きをし、ごはんをしっかり食べ、元気に登校できるようにしましょう。特に早起きの週間が早寝につながるようです。休みの日も早起きをしましょう。



6月16日から水泳指導が始まります。

健康診断の受診のお知らせをもらった人はお早めに受診をお願いいたします。体力を消耗しますので、生活リズムを整え、睡眠をしっかりとりましょう。爪切り・耳そうじもしておきましょう。先日は健康調査のアンケートにご回答ありがとうございました。まだの方はシグフィーから入力をお願いいたします。



受診をすませましょう



前の日は
十分に睡眠
をとる



爪を切っておく



6月4～10日は歯と口の健康週間です。先日、受診のお知らせを配布いたしましたので受診をお願いいたします。歯みがきは朝・晩の1日2回以上しましょう。また、仕上げ磨きをしてあげるなど、お子さんだけに任せるのではなく、磨き残しがないかチェックをし、仕上げ磨きもしてみてください。きちんと磨けているとおもっていても、意外と磨き残しがあったりします。



みがき残しやすい場所とみがき方

