



令和3年9月1日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 門倉 理弥

2学期が始まりました。夏休み中はしっかり体を休められましたか？新型コロナウイルス感染症がまだまだ流行を広がっています。これまで通り、手洗いやアルコール消毒など、一人ひとりができる感染症対策をしっかりと、健康に2学期を過ごせるようにしましょう。

### 身体測定をします！

ねんせい がつ にち もく ねんせい がつ にち きん  
1年生：9月2日（木）、2年生：9月3日（金）  
ねんせい がつ にち げつ ねんせい がつ にち か  
3年生：9月6日（月）、4年生：9月7日（火）  
ねんせい がつ にち すい ねんせい がつ にち もく  
5年生：9月8日（水）、6年生：9月9日（木）

たいそうふく わす も  
体操服を忘れず持ってきてくださいね❀

## 生活リズムは整っていますか？

その生活リズム、早く直そう



夏休み中、つい夜遅くまでゲームをしてしまったり、テレビを見てしまったりして、次の日の朝遅くに起きてしまう…ということはありませんでしたか？もし、心当たりのある人がいたら、少しずつ学校モードに切り替えて生活ができるように工夫してみましょう。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事夜は早く寝る



## 新型コロナウイルス感染症を予防しよう



まだまだ新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している状況です。感染症にかからないために、自分たちができることをしっかり行っていきましょう。

### 感染症を予防するために…

- ① 手洗い・アルコール消毒をする
- ② マスクを着用する
- ③ 教室や部屋の換気をする



この3つを心がけましょう。特に、学校へ登校したときや給食の前後・中休みなどで校庭から教室にもどるときなど、こまめな手洗いはできていますか？面倒だな…と思うこともあるかもしれませんが、上に書いた3つのことをしっかりと守ることで、自分だけでなく、自分の大切な友だちや家族などの健康を守ることもつながります。一緒に取り組んでいきましょうね。



### 保護者の方へ

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大がさらに深刻化しております。学校におきましても、継続して教室の換気や手洗い指導等をさせていただきますが、ご家庭でも改めて感染症予防についてご指導をお願いできればと思います。また、以前よりお願いさせていただいておりますが、発熱や風邪症状等のある場合には登校を見合わせていただき、ご家庭で休養していただきますよう重ねてお願いいたします。登校後に発熱や風邪症状がみられた場合には、これまでと同様に早退のお願いをさせていただくことがありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

