

ほけんだより

なつやす 夏休み号



令和 7 年 7 月 18 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

明日から夏休みが始まります。夏休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」を心掛け、健康に過ごしましょう。2学期に元気に皆さんと会えることを楽しみにしています。



なつやす 夏休みを健康に楽しく過ごすために

○毎朝、起きる時間を決めよう

夏休みだからといってだらだらとお昼まで寝るのではなく、夜は早く寝て、毎朝同じ時間に気持ち良く起きるようにしましょう。

○しっかり睡眠をとろう

暑さでいつもより体は疲れやすくなっています。学校がお休みだからといって遅くまで起きているのではなく、しっかりと睡眠をとりましょう。

○熱中症予防を忘れずにしよう

外に出るときは帽子をかぶったり、水筒を持って行ったり、こまめに休憩したりしましょう。ご飯もきちんと食べて、夏バテしないようにしましょう。



9月の発育測定



日程	学年	日程	学年
9月2日(火)	3年	9月5日(金)	4年
9月3日(水)	2年	9月9日(火)	5年
9月4日(木)	1年	9月10日(水)	6年

注意事項

- ・体育着持参
- ・頭頂部で髪を結ばないようにしてください