

ほけんだより

なつやす 夏休み号



令和 8 年 7 月 17 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。



〇〇する前に！

・のどが渴く前に

のどが渴いたと感じるころには、体の水分が足りなくなり始めています。外で元気に遊んだり勉強したりするために、のどが渴く前から、こまめに水やお茶を飲みましょう。

・疲れる前に

今年の夏も暑くなることが予想されています。暑さでいつもより体は疲れやすくなっているので、疲れる前に休憩をする時間をつくりましょう。

・外へ出る前に

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しましょう。また、睡眠をしっかりと、朝ごはんをきちんと食べましょう。



9月の発育測定



日程	学年	日程	学年
9月2日（水）	3年	9月7日（月）	4年
9月3日（木）	2年	9月8日（火）	5年
9月4日（金）	1年	9月9日（水）	6年

注意事項

- ・体育着着用
- ・頭頂部で髪を結ばないようにしてください