



令和3年7月20日
 練馬区立大泉西小学校
 校長 岩切 洋一
 養護教諭 村松 優理

待ちに待った夏休みですね。みなさんは、夏休みにどんな予定がありますか？家族や友だちと出かけたり、遊んだりする人もいます。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。夏休みは、42日間あります。この長い夏休みでゆっくり休むことも大切です。しかし、ダラダラとした生活を続けると、体調を崩しやすくなってしまいます。健康で元気に夏休みを楽しむために、『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけてみてくださいね。

あつ 暑さに負けず、げんき 元気にすごすための 9か条 じょう

- な** などもこまめに水分ほきゅう
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよく食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は熱中症にきをつけてげんきよくあそぼう

- ち** ようしょく（朝食）はまいにち毎日、食べよう
- ゆ** びねに、ゆっくりつかってつかれをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早ね・早起きで

なつやす 夏休み、みんながまいにち げんき 元気にすごせますように☆

保護者の方へ
 いつも学校教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
 定期健康診断の受診勧告書をお持ちの方は、ぜひ夏休み中での受診・治療をおすすめいたします。また受診されましたら、受診報告書を学校までご提出いただけますようお願いいたします。

