

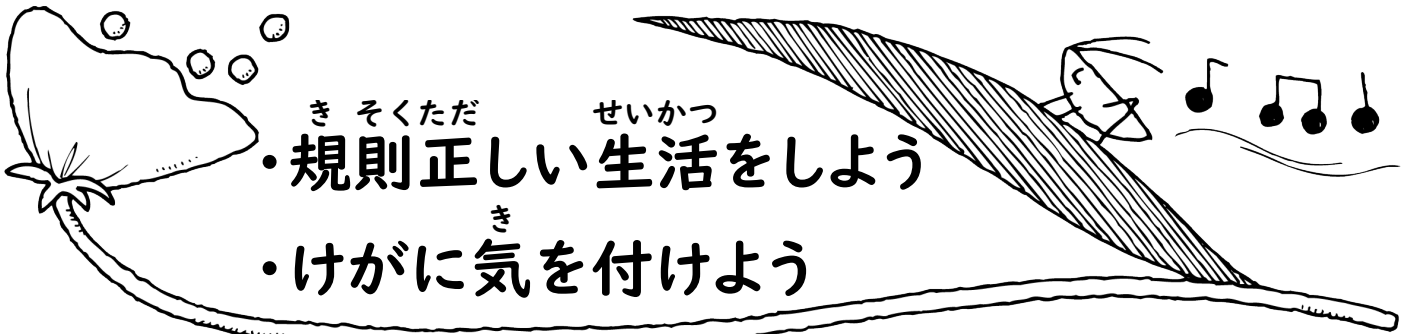
令和5年9月4日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

夏休みが終わって、新しい学期が始まりました。みなさんが学校
 に来ることを先生は楽しみにしていましたよ。面白かったことや、び
 っくりしたことなど、いろいろな経験ができたでしょうか？夏休みの
 思い出を活かして元気で楽しい2学期を過ごしましょう！

まだまだ熱中症に注意

1日2〜3リットルの汗をか
 きます。運動した日は意
 識的に水分補給しよう。

9月の保健目標



Switch! ✨

夏休みモード

↓
 学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



保護者の方へ

日頃から学校保健活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。
 2学期の身体測定をクラスごとに実施します。測定が終わり次第、身体測定結果を封筒に入れてお渡しします。中身については抜いていただき、封筒は表紙に押印の上、担任までお戻しください。