



令和6年3月22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

はいよいよ春休み!生活リズムに気を付けて!

季節をあらわす言葉として「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日でした。みなさんにとって、春は進級、進学しんきゅう しんがくの時期。元気いっぱいげんきに活動かつどうできるようにしたいですね。春休みだからといって、夜更かしよふや朝寝坊あさねぼうをしてだらだらとすごしたりしないように!

こころとからだの準備じゅんびをしておきましょう。

春休みの過ごし方

<p>は 菌<small>ちりょう</small>の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療<small>ちりょう</small>しておきましょう。</p>	<p>る ルーズな生活<small>せいかつ</small>にならないよう休み中も早寝早起<small>はやねはやおつつ</small>を続け、朝食<small>ちようしょく</small>もきちんと摂り<small>と</small>ましょう。</p>	<p>や やりすぎないようにスマホ<small>しようじかん</small>は使用時間を決めて守りましょう。たまには電源<small>でんげん</small>オフの日も!</p>	<p>あ ストレスがたま<small>かた</small>っていませんか? 休み<small>やすみ</small>を利用して上手<small>じょうず</small>に気分転換<small>きぶんてんかん</small>を図り<small>はか</small>ましょう。</p>	<p>み 身のまわりを整理<small>せいり</small>し、新年度<small>しんねんど</small>を快適<small>かいてき</small>な状態<small>じょうたい</small>でスタートできるようにしておきましょう。</p>
---	--	--	---	--

保護者の方へ

日頃から、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。保護者の皆様に2点お願いがございます。

【新学期提出物のお知らせ】

本日、お子様に①保健調査票、②結核検診問診票を配布しました。ご記入・確認していただき、2点を4月9日火曜日(始業式翌日)に担任までご提出をお願いいたします。(※全員提出です。)

1年間、登校前の健康観察や突然のお迎えのお願いなど、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も何卒よろしくお願ひいたします。