

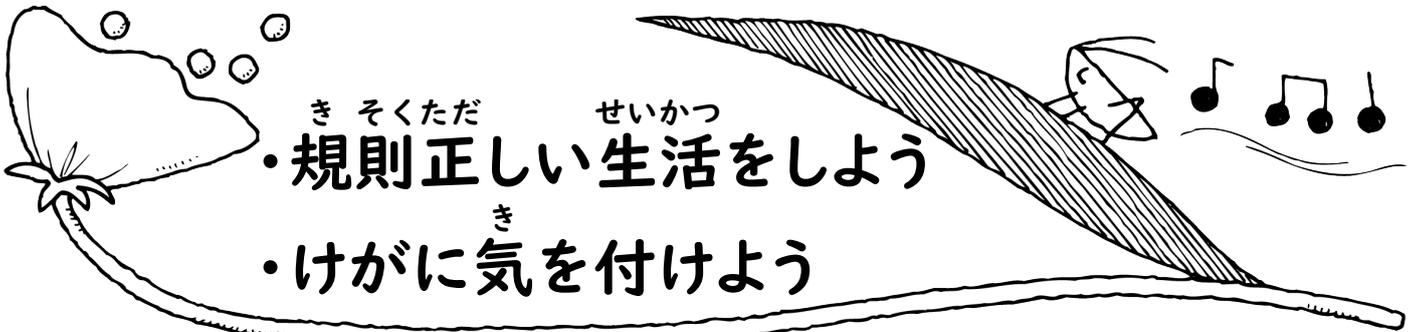
令和6年9月4日  
 練馬区立大泉西小学校  
 校長：岩切 洋一  
 養護教諭：村松 優理

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と食べる

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ます。中身の用紙は抜いていただき、空の封筒は表紙に押印の上、担任までお戻しく下さい。