



新座市立新堀小学校
保健室
令和8年9月発行

あつ たの 暑く楽しかった夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。
にちかん なが なつやす 45日間の長い夏休みはどうでしたか？暑さが続きますが、2
がっき けんこう き げんき す 学期も健康に気をつけ、元気に過ごしましょう。



2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところですが、ダルい! 眠い! という声もちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム! 早くリセットしましょう!



あさ よゆう 朝、余裕で
かいてき す 快適に過ご
すために

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、もの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に返します。そうすれば、「あれがない!」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。



お多いです!

ハンカチ
わすれ



けがをして来室した人と話をしていると、「ハンカチを持っていません」という人がとても多いです。教室に置いてある人、学校へ持ってきていない人など...。手を洗った後に洋服などで拭くと、洋服についていた汚れなどできれいな手をまた汚してしまいます。毎日取りかえたきれいなハンカチを持参し、学校へ登校した後はポケットなどに入れておくようにしてください。

また、ハンカチにも名前を書いておく、落としってしまったときにきちんと手元へ戻ってくるので、忘れずに記名しましょう。



《 保護者のみなさまへ 》

新学期が始まりました。2学期も厳しい暑さが続くことが予想されます。正しい生活習慣を心がけ、熱中症対策を継続してください。

- ◇ 1学期中に配付しました定期健康診断結果『結果のお知らせ』がお手元にあり、夏休み中に医療機関を受診済みの方は学校まで書類をご提出ください。
- ◇ 2学期の発育測定の日程については、7月17日(金)に配付しましたほけんだより夏休み号に記載しています。髪型等の注意事項も掲載していますので、ご確認ください。