



令和7年8月25日
白川郷学園 前期課程
保健室NO. 10

なが なつやす お ながやす あ たいいくたいかい ぎょうじ
長い夏休みが終わりました。夏休み明けは、体育大会などの行事がたくさんあって、いそがしくなりそう
すね。みなさんが元気よく活躍する姿を楽しみにしています。また、厳しい暑さはこれからも続きそうです。熱
ちゅうしょうたいさく ひと せいかつ おお かんけい すこ はや せいかつ もど
中症対策の一つにも、生活リズムは大きく関係しています。少しでも早く、いつもの生活リズムに戻せるよう
いしき せいかつ
に意識して生活していきましょう。

せいかつ がっこう 生活リズムを学校モードにもどそう！



じゅうぶん すいみん こころ
十分な睡眠をとり、心と
からだ やす
体をしっかり休めましょ
う。



まいあさおな じかん きしょう
毎朝同じ時間に起床し、
よゆう じゅんび
余裕をもって準備をしまし
よう。



ごぜんちゅう
午前中をのりきるために、
まいあさあさ た
毎朝朝ごはんを食べてき
ましょう。

はついくそくてい 発育測定があります！

	1時間目	2時間目
8月27日(水)	1. 2. 3年生	4. 5. 6年生
ぶくそう はん 服装: 半そで・半ズボン	ばしょ 場所: 会議室	けんさこうもく しんちょう たいじゅう つめ まえがみ なが 検査項目: 身長・体重・爪と前髪の長さ

～保護者のみなさまへ～

1. 朝食睡眠調査について

調査期間は、8月25日(月)～9月5日(金)までです。長期明けの生活リズムの改善及び、熱中症予防の目的で行います。ご家庭での見届けをよろしくお願いいたします。

2. 親子カラーテスト・歯みがきカレンダーについて

ご協力いただきありがとうございました。感想等については、次号の保健だよりにて紹介します。