



★おうちの人といっしょに
よみましょう。

長久保小学校 保健室
令和8年8月28日

楽しかった夏休みが終わりました。夏休み中、夜おそくまで起きていた人や朝ねぼうしていた人も、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。



チェックを
ふやして
いこう!

2学期を元気に過ごすために…

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている
- ☐ こまめに水分補給をしている

はついくそくてい 2学期の発達測定のお知らせ

2学期の発達測定を行います。4月から身長や体重がどれくらい成長しているかを測ります。

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)
1時間目	なかよし	3年生	1年生
2時間目	5年生	4年生	2年生
3時間目	6年生		

- ・服装は、体育着です。
- ・正しく身長が測れるように、髪の毛は横か下で結んでください。
- ・欠席した場合は、別の日に保健室で測定を行います。

