ほけんだより 7月

和光市立本町小学校
保健室
令和５年７月２０日
No．５

いよいよ夏休みですね。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていませんか？早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。そうすると、体がすっきり目覚めることができますね。早起きすると、時間に余裕がうまれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたりして、さわやかな朝の時間を活用してみましょう。楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休み明け保健行事

発育測定	８月３１日（木）	５・６年生	体育着を忘れずに！
	９月１日（金）	３・４年生	
	９月４日（月）	１・２年生	

＊夏休みの歯みがきカレンダーを配布しています。毎日しっかりみがいて8月29日（火）に担任の先生へ提出してください。