



9月に入り、朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる季節となりました。この時期は、夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。健康をしっかりと維持するために、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけましょう。

また、気温の変化に対応できるよう、適度な運動を取り入れることも大切です。日々の健康管理を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。

ぬけだせ

夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝ましょう



早く起きて日光を浴びましょう



朝ごはんをしっかりと食べましょう

良い生活リズムの輪を作ろう



9月1日は防災の日です！

地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておくことで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。



9月発育測定のお知らせ

保健室で身長と体重を測ります。

- ・9/1(火)…高等部
- ・9/2(水)…中学部
- ・9/3(木)…小学部中高学年
- ・9/4(金)…小学部低学年



夏休みに病院を受診された方へ

健康診断の結果などで病院を受診した場合は、受診結果を学校へ提出してください。9月以降は大きな行事が続きます。元気に行事に参加するためにも、まだ受診できていない人は早めに受診をお願いします。