



夏休みが朝け、ついに2学期のスタートです。お休みの間、規則正しい生活を送ること はできましたか?夜なかなか説れない、朝起きるのがつらいという人は、生活リズムが てしまった生活リズムは早めに戻して、元気にスタートを切りましょう。

長りにかれるしっからとろう!

すいみん不定になると…



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる



イライラしやすくなる



肥満になりやすい

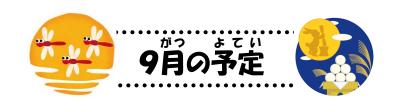
ほかにも

- ・めんえき力が低下し、 かぜなどにかかりや すくなる
- さらか ばや 老化が早まる など
- ★体や心の発達にも、悪い えいきょうをあたえます。

歯のちりょうはすみましたか?

1学期の歯科検診の結果、むし歯などがあった人は夏休みに歯医者 い 行くことができましたか?受診した人は、結果の用紙を担任の先生に提出 しましょう。





にちじ日時	そくてい けんしんこうもく 測定・検診項目	thala c ふくそう 検診時の服装
9月 2日(金)	発育測定 (1-1、1-2、5-1、 6-1、6-2)	
いっか げっ 5日 (月)	はついくぞくでい 発育測定 (3-1、3-2、3-3)	たいそうふく はんそではん 体操服の半袖半ズボン
50分(火)	送りいくそくでい 発育測定 (2-1、2-2、ゆとくは)	THE JACKS OF THE POST OF
ここのか きん 9日 (金)	はついくそくでい 発育測定 (4-1、4-2、5-2)	
22日(木)	し かけんしん 歯科検診	
30日(金)	しゅうがくりょこうまえけんしん 修学旅行前検診	

