



板橋区立志村第四小学校
校長 小宮 孝之
養護教諭 薄井 千恵

なが なつやす あ
長い夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れが出たり、生活リズムが乱れて
たいちょう くす
体調を崩しやすくなったりする時期でもあります。少しずつ「学校モード」に切り替えて、2学期
げんき す
も元気に過ごしましょう。

しんたいそくてい よてい 身体測定の予定

にちじ 日時	たいしょう 対象	もちもの 持ち物など
がつ か すい 9月2日（水）	3・4年	たいいく き おこな 体育着で行います。忘れずにもってきます。 かみ け なが ひと あたま たか い ち むす 髪の毛が長い人は、頭の高い位置で結ばないようにします。
がつ か もく 9月3日（木）	2・5年	
がつ か きん 9月4日（金）	1・6年	

めけだせ なつ やす 夏休みモード

なつやす あいだ
夏休みの間、ついつい夜更かしをしてしまった……という人や、あさ お
朝起きるのが遅くなってしまう
ひと
……という人はいませんか？生活リズムを整えるためのコツを紹介します。

はやね 早寝

ね まえ
寝る前にスマートフォン
やパソコンなどの画面を見
ないようにしましょう。
よる き じかん らとん
夜は決まった時間に布団
はい ころが
に入るように心掛けましょ
う。

はや お 早起き

あさ お たいよう ひかり あ
朝起きて太陽の光を浴び
ることで、「今日がスタート
したぞ！」と体が目を覚ま
します。カーテンを開けて
からだ め さ
部屋を明るくすることから
へ や あか
始めてみましょう。

あさ はん 朝ご飯

あさ はん た
朝ご飯を食べると、
① あたま
頭にエネルギーが届いて、
じゅぎょう しゅうちゅう
授業に集中できる。
② からだ
体にエネルギーが届いて、
げんき うご
元気に動くことができる。
など、良いことがたくさんありま
す。ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防するためにも、
あさ はん たいせつ
朝ご飯は大切です。

4年生保護者の皆様へ

しきかくけんさ し 色覚検査のお知らせ

いたばしく いろ み わ じどう はいりょ しどう きぼうしや しきかくけんさ おこな
板橋区では、色が見分けにくい児童に配慮した指導ができるよう、希望者に色覚検査を行
います。

にちじ がつ やす しかん
日時 9、10月の休み時間

だいしやう 4ねんせい きぼうしや
対象 4年生の希望者

がつ にち きん はいしん しきかくきぼう かた かいどう
9月4日（金）にすぐーるを配信します。色覚希望される方は、form にて回答して
ください。回答締め切りは、9月11日（金）です。