

令和8年9月10日
世田谷区立松丘小学校
校長 今福眞和
養護教諭 木田安里
養護教諭 菅原瑞桜

ほけんだより 9月



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝5分早く起きてみるなど。

ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。



おうちの方へ

「けんこうカード」を配布しました！

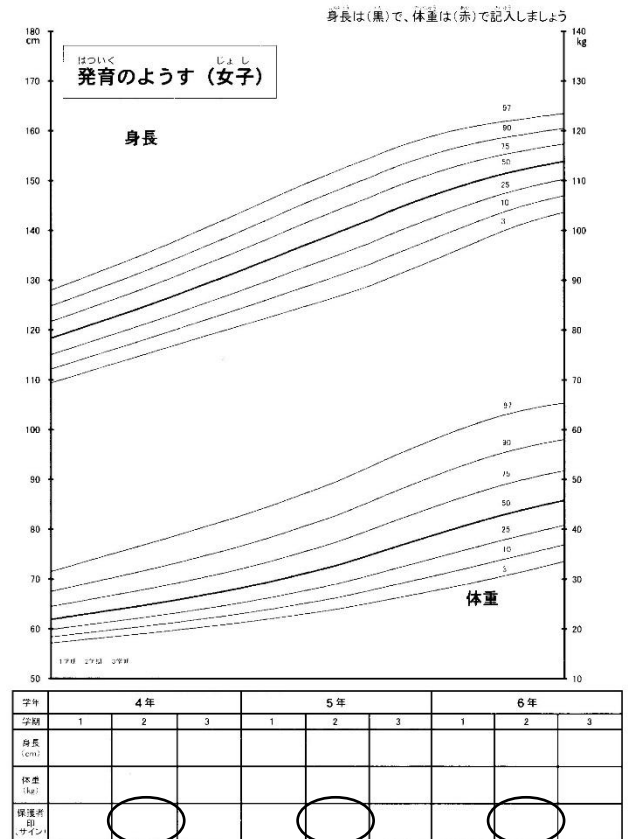
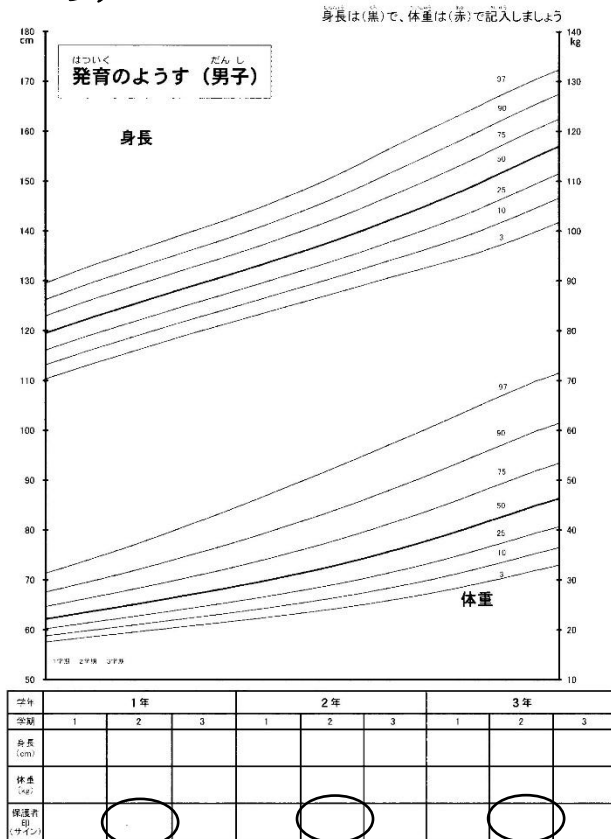
※押印またはサインして担任まで提出してください。

回収日：9月15日（火）

☆押印またはサインの場所は学年の2学期の所です！！

（左ページ）

（右ページ）



自分のお子さんの学年の2学期の欄に押印またはサインしてください