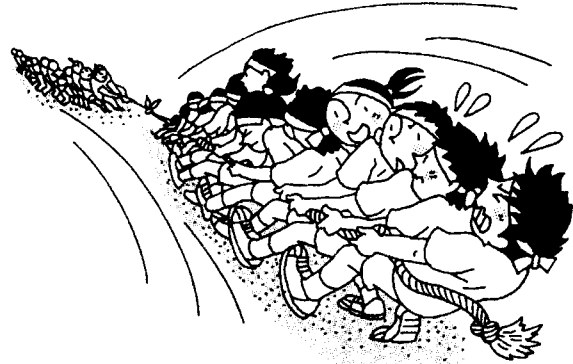


平成 18 年 9 月 1 日  
井手町立泉ヶ丘中学校

## さあ、2学期が始まります!!

おひさしぶりです！元気にしていましたか？  
皆さんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか？  
あっという間だったと感じた人、2学期が待ち  
遠しかった人、まだあと50日くらいほしい…  
なんて思っている人、人それぞれですが、今日  
からいよいよ2学期が始まります。気持ちを切り  
替えて、新たな気持ちでスタートしてみませ  
んか？2学期は体育大会や合唱コンクールなど  
の大きな行事があります。身近な目標を立て、  
実現目指してがんばりましょう!!



さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

<p>暑いから シャワーだけ...と喜わず” 心身の 疲れをとれよ ぐっすり 眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが”</p> <p>少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...?”</p> <p>バナナ1本 牛乳1杯 何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	--	--

長い休みの間に生活リズムは乱れがちです。ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、心も体ものんびりする時間を大切にして、早寝・早起きを心がけ、しっかり栄養をとって（特に朝ごはん）、元気に学校生活を送れるようにしましょう。1日は24時間しかありません。自分が元気に学校に行くためには、何が大切か考えてみてください。

### 9/4(月)は身体測定です

1年・泉 … 1校時  
2年 … 2校時  
3年 … 3校時

身長・体重 … 技術室  
視力 … 視聴覚室

※体操服上・下を(メガネを持っている人はメガネも)  
忘れずに持ってきてください。

※身長が測りにくくなるので、髪の毛を頭のとっぺん  
でくくらないようにしてください。

※脱いだものが自分のものとわかるように、名前を書  
いておきましょう。