



号外

# のびのび

令和5年1月13日

豊松小 保健だより

保護者の皆様へ

保護者の皆様へ

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

1/16（月）～1/20（金）の5日間で『My スッキリスイッチ週間』の取組を行います。睡眠の質を上げてぐっすり眠り、朝スッキリ起きるための取組です。自分が生活の中で取り入れることができる「My スッキリスイッチ」を意識して生活し、「スッキリすいみんカード」にチェックしていきます。カードに〈おうちの方から〉という欄を設けましたので、5日間の取組を終えた後に、取組の様子やこれからの生活についてお子さんへのメッセージをご記入ください。よろしくお願いします。

養護教諭 高嶋