

ほけんだより 5月号

中之島小
ほけんしつ
2017.5.2 (No.2)

新しいクラスになって1か月がすぎました。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとする、急に「疲れた」となることもあります。「無理せず。ゆっくり」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。

まだまだ続きます

健康
診断

5月



8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
聴力検査 (6年)		聴力検査 (4.5年)	眼科健診 (全学年)	聴力検査 (3年)
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
聴力検査 (1,2年)	内科・結核・運動器検診 (2年)		内科・結核・運動器検診 (4.5.6年)	遠足
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	内科・結核・運動器検診 (3年)		内科・結核・運動器検診 (1年)	
29 (月)	30 (火)	31 (水)		
	色覚検査 (4年希望者)			

みみ
耳そうじを
しておいてね!



健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果のお知らせを随時お渡ししています。受診のお知らせをもらった人は、病院でくわしい検査・診察を受けていただきますようお願いいたします。受診後は、受診結果を学校に提出してください。



生活リズムを整えましょう

明日からゴールデンウィークの5連休ですね。新しい環境で緊張していた4月の疲れがでやすい時期です。連休中にしっかりと心とからだを休めましょう。

来週には、ドラドラ♪ちよきん(生活チェック)があります。生活リズムを整えて、毎日を元気にすごしましょう!



Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのほたらき

・からだをあたためる



・脳のエネルギーになる



・胃腸をしげきして、排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

・ゆっくり食べられるように早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう



ゴールデンウィーク

健康に気をつけて楽しくすごしましょう!



