

ほけんだより 5

きも きせつ がくねん
 気持ちのよい季節になりました。学年がすす
 んでひと月が経ちましたが、それぞれに、どん
 なひと月だったでしょうか。

こんげつ はやね はやお あさ げっかん
 今月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間で
 す。11日から一週間はチャレンジ週間です。
 こころ からだ げんき いしき せいかつ
 心と体の元気のために、意識をして生活リズム
 を整えていきましょう。



あさ 朝ごはんを しっかり食べよう

あさ 朝ごはんをしっかりと食べていますか？ あさ 朝ごはんを食べると、つぎ
 のようないいことがあります。

からだ めざ
体が目覚める
 (いちょうがしげき たいおんあ 上がる)。



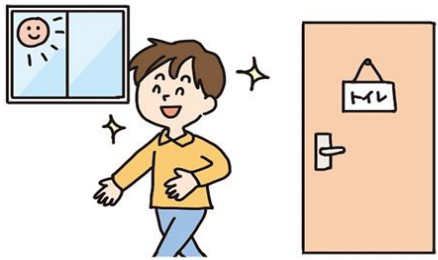
のう
脳にエネルギーが補給される。



ごぜんちゅう
午前中から、
 べんきょう うんどう
勉強や運動などをがんばれる。



で
うんちが出やすくなり、
 からだ ちょうし ととの
体の調子が整う。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心が
 けましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

こんげつ ほけんもくひょう
<今月の保健目標>
 み びょうき ぼ はや なお
見つかった病気やむし歯を早く治そう



5月の予定

12日 (火)	ないか ねん ねん けっせきしゃ 内科 (3年、6年、これまでの欠席者)
14日 (木)	にょうけんさ じ たいしょうしゃ しざいはいふ 尿検査2次の対象者に資材配付
15日 (金)	にょうけんさ じていしゅつび じみていしゅつしゃ ていしゅつ 尿検査2次提出日 (1次未提出者も提出)
18日 (月)	にょうけんさ じついかていしゅつび 尿検査2次追加提出日
19日 (火)	いどうきょうしつじぜんけんこうしんだん ねん ないかけっせきしゃついか 移動教室事前健康診断 (5年) 13:30~・内科欠席者追加
21日 (木)	しか よんくみ ねん ねん ねん 歯科 (四組、1年、2年、6年)
28日 (木)	しか ねん ねん ねん けっせきしゃ 歯科 (3年、4年、5年、21日の欠席者)

そろそろ
熱中症に注意

ふくそうをきおんにあわせよう



あせ すいぶん
汗をかいたら、水分ほきゅう



5月31日は
世界禁煙デー



保護者の皆様

○「結果のお知らせ」を受け取られたら、早めの受診をお願いします

健康診断に御協力いただきありがとうございます。各検診で、医療機関の受診が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡しています。受け取られたら、早急に受診されることをお勧めします。特に、内科・眼科・耳鼻科の結果は、5月中（水泳の学習が始まるまで）に結果をお知らせください。

最近のお子様の御様子はいかがでしょう。4月からの疲れがたまっていたかと思いますが、連休期間、少しリラックスされたでしょうか。新しい月ですが、生活リズムを整えながら、5月をゆっくりスタートしていただければと思っています。

