



健康手帳を配ります

4月の「身長と体重」の記録が書かれた健康手帳を配ります。家に持ち帰り、次のことをすませて、5月20日(木)までにたんにんの先生に出しましょう。

- ※ 1~4年生の身長は「3ページ」、体重は「4ページか5ページ」
 - 5・6年生の身長は「4ページ」、体重は「5ページか6ページ」
- に書いてあります。(1ページ目には、書いてありません。)

- ① グラフ を書きましょう。
(1~3年生は、お家の方に書いてもらいましょう。)
- ② お家の方に ハンコ を押してもらいましょう。



保健室のきまり

- ① 必ず、担任の先生に言ってから保健室へ行きましょう。



- ② すりきずや切りきずは、水でしっかり洗ってから行きましょう。



- ③ 習い事など学校以外でしたけがは、お家の人に手当てをしてもらいましょう。



- ④ 保健室では、けがや体の様子を自分でくわしく話しましょう。



歯科検診の結果をお知らせします

歯科検診(歯の検査)の結果、「A」むし歯や歯ならびのことで、歯医者さんにみてもらった方がいい人と「B」今まで以上に歯みがきをがんばってほしい人に、「黄色いカード」を渡します。

カードの文を読んで「A」だった場合は、歯医者さんに行くのを先のばししないで、1学期のうちに治りようが終わるようにしましょう。

「B」やカードを渡されなかった人も、年に1回は、歯医者さんで、くわしくみてもらうことをおすすめします。

健康診断結果のお知らせを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院でみてもらいましょう
早めに受診すれば治療も早く終わることが
できます。





その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

しんがくねん かげつ ほん とう だい じょう ぽ
新学年になって1カ月がたちました。そろそろ慣れてきましたか？ 疲れが出てきている人もい
かもかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思っていることが、たいちょう げんいん ばあい
生活リズムをもう一度見直してみましよう。

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはん
を食べる時間がなくなっていますか？
朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって
家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起き
ることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩
や首がこったりします。また、勉強が手
につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存
症」になってしまうことも。おうちで使い方の
ルールを決めましょう。

もうちょっと だけ…



お やつをダラダラ食
べていると、むし
歯になるリスクが高くな
ります。量や時間を決め
て食べましょう。

あとちょっと だけ…



睡 眠不足は、太りや
すくなる、イライ
ラする、勉強に集中でき
ないなど、心にも体にも
よくありません。
早く寝て、疲れをと
りましょう。

保護者の方へ

県内でも全国的にも、新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えてきています。疲れやすいこの時期は、抵抗力が弱まりやすくなります。「早ね早起き朝ごはん」をご家庭でも意識してください。引き続き学校でも、マスクの着用、石けんでの手洗い、換気、ソーシャルディスタンスを保つ、施設の消毒などをおこなっております。

朝の健康観察で、お子様の様子を確認していただき、かぜの症状があるときは、学校を休み、安静に努めてください。なお、発熱がある場合には、医師の診察を受けていただくようお願いいたします。