



令和元年5月8日  
春江小学校  
保健室

新学期が始まって約1ヶ月がすぎました。新しいことすくめの4月は自分でも気がつかないうちに緊張しているものです。5月はちょっと疲れが出て、けがや病気が多くなるときです。運動会の練習も始まっています。生活リズムをととのえて、元気に登校してほしいと思います。



## 運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる



- |        |                              |
|--------|------------------------------|
| 9日(木)  | 内科検診2年                       |
| 23日(木) | 歯科検診1年、5-2・3<br>尿検査2次(該当者のみ) |
| 28日(火) | 内科検診4年                       |
| 29日(水) | 内科検診3年                       |
| 30日(木) | 内科検診1年                       |

### おうちの方へ

#### ●健康診断の結果と治療のすすめについて

4月から健康診断を行っています。その結果病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」や「受診のすすめ」の用紙をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、用紙を受け取られましたら、早めに受診していただきますようお願いいたします。受診されましたら、医療機関にて結果を記入していただいた用紙を学校へご提出ください。すでに受診・治療済みの場合は、その旨を保護者の方で記入し、提出していただきますようお願いいたします。

なお、学校での検査・検診は、【スクリーニング(ふるいわけ)】といって、病気や小さな異常を早期に発見するためのものなので、「病気である」と決まったわけではありません。治療を目的とした診断とは異なるため、受診の結果とは差異が生じることもありますので、ご承知おきいただければと思います。



## 自分の“時刻”を考えてみよう!



長いゴールデンウィークが終わりました。連休の後は、生活リズムが乱れがちです。寝る“時刻”、起きる“時刻”、朝ごはんを食べる“時刻”は決まっていますか? 毎日、決まった時間に、決まった行動をすることが、よりよい生活リズムをつくることに役立ちます。自分のリズムをもう一度ふり返ってみましょう。



#### 【起きる時刻】

時 分

洗顔を歯みがきなど、ゆっくり朝の準備をするためには、何時に起きるといいでしょう?

#### 【朝ごはんを食べる時刻】

時 分

急がずに、よく味わって食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう?

#### 【家を出る時刻】

時 分

集団登校の集合時間に間に合うように余裕をもって家を出ましょう。

記入して  
考えてみよう!



#### 【家庭学習を始める時刻】

時 分

帰宅後の宿題と家庭学習の時間も、決めてあるといいですね。

#### 【テレビを見終わる時刻】

時 分

寝る1時間前には、テレビを見たり、ゲームをするのをやめて、体を休めましょう。

#### 【寝る時刻】

時 分

朝、スッキリと目を覚ますために、早めにはぐいす入り、たっぷり睡眠をとりましょう。

歯科検診でむし歯が見つかった人 お得!  
早く治したほうがこんなに

