

ほけんだより4

平成31年4月26日
正院小学校 保健室
No.4

もうすぐゴールデンウィーク！今年は10連休です。5月1日には元号が平成から令和にかわりますね。学校が始まって1カ月が経ちました。心も身体も疲れがたまっていると思います。この10日間でゆっくり休んでください。少しずつ暖かくなり、外で遊ぶ機会が多くなってくると思いますが、安全に気を付けて楽しいゴールデンウィークにしてくださいね。



内科検診のお知らせ

- ◇日時 5月13日(月) 13:30～
- ◇対象 全学年
- ◇学校医 大貫 善信 先生
- ◇お願い 結核検診の問診票の記入をお願いします。(検診時の参考にします。)

【内科検診で見つかる主な病気】

皮膚の病気、目の病気、心臓や肺の病気、骨のゆがみ、など

**問診票はプライバシー保護のため、保健室のお知らせ封筒に入れて、
5月8日(水)までに学校へ提出してください。**



早ね・早おき・朝ごはんチェックカードがはじまります！

期間:5月7日(火)～5月13日(月)

★提出日:5月14日(火)

5月	
早ね早おき朝ごはんチェックカード	
めあて	
日/月/曜日	おきた じごく
7日 火	じ ふん
8日 水	じ ふん
9日 木	じ ふん
10日 金	じ ふん
11日 土	じ ふん
12日 日	じ ふん
13日 月	じ ふん

☆おうちの人から一言 ☆保健室から

ゴールデンウィーク明けに生活リズムを
チェックします♪

- ◎朝起きた時間 ◎朝ごはん ◎歯みがき
- ◎勉強時間 ◎寝た時間

一目標—

早起き 6:30

早寝 1・2年生 9:00 3・4年生 9:30

5・6年生 10:00

ゴールデンウィーク中も生活リズムをくずさず健康に気を付けて過ごしてくださいね☆