



すこやか5月

富山市立古里小学校
ほけんだより5月号
令和6年5月1日

じどう
児童のみなさんへ

しんねんど 新年度がスタートして約1か月が経ちました。あたら きょうしつ せいかつ な 新しい教室や生活にはもう慣れましたか？ この時期は、いままで きんちよう ぶん きゆう つか かん たいちよう くず し き 緊張していた分、急に疲れを感じ体調を崩しやすい時期でもあります。

そんなときこそ、しょくじ すいみん うんどう いしき せいけつ いしき げんき けんこう がっこうせいかつ おく 学校生活を送りましょう！

せいかつ み ～生活リズムを見なおそう～



1～4年生は9時までに、
5・6年生は9時30分までに寝るとよいです。
おそ じかん ね ひと 遅い時間に寝ている人は、まずは 10分早く寝るところから始めましょう。



あさ ごはんは脳が働くエネルギー源です。毎朝しっかり食べることで、授業に集中できます。



うんどう をすると、てきど つか 適度に疲れるので、よるの寝つきが早く、ぐっすりと眠れます。
また、てきど うんどう をすることでからだ ちょうし とどの体の調子も整います。



うんちが出そうではなくても、朝ご飯の後にゆっくりトイレに入る時間をつくりましょう。

せいけつ せいかつ こころ ～清潔な生活を心がけよう～



ハンカチ、ティッシュをもち歩き



せっけんで手を洗おう



体調が悪いときはマスクをしよう



つめを短く切ろう

～健康診断の結果をお知らせします～

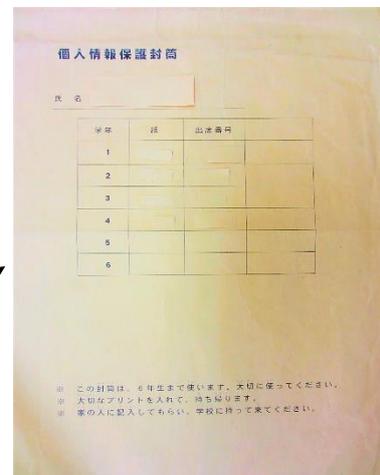
事前アンケート等、今年度も定期健康診断へのご協力ありがとうございます。

今後、健康診断結果を順次お渡ししていきます。医療機関での治療・検査が必要とされるお知らせを受け取った場合は、早期発見・早期治療のためにも、できるだけ早い時期に受診をお願いします。視力検査でB以下だったお子さんには、先日「わたしの視力」をお渡ししました。ご確認ください。なお、学校健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。ご了承ください。



また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康等について気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。

例年、個人情報保護封筒に用紙が入ったまま、学校に返ってくる場合があります。連絡帳、連絡袋を確認して、必ず結果に目を通していただくようお願いします。



～ 毎日の持ち物の確認をお願いします ～

