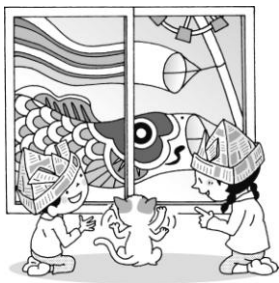


ほんだより

5月

あまがさきしりつそのだひがししょうがっこう ほせんしつ
 尼崎市立園田東小学校 保健室



あさ よる すこ ひ いちねん なか
 朝や夜は少しまだひんやりする日もありますが、一年の中でもっとも
 きも きせつ
 気持ちのよい季節になりましたね。

てんき ひ ひんき からだ うご
 天気の良い日に、元気いっぱい体を動かして、たくさんあせをかいた
 とき ちゃ
 時は、お茶をのんで、ハンカチであせをしっかりとふきましょう。体調を整
 やす がっこう こ ひんき がつ す
 えて、お休みせずに学校に来れるよう元気に5月を過ごしましょう。

自分の“時刻”を考えてみよう！

ゴールデンウィーク中も、ごまや同じ時刻へ生活してねー！

家を出る時刻

走らず、ゆっくり
 歩いて学校に間に
 合うためには、い
 つ家を出ればよい
 ですか？

時 分

ねる時刻

小学生は9～10
 時間はねる必要が
 あります。起きる
 時刻から考えてみ
 ましょう。

時 分

朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり
 朝ごはんを食べる
 には、いつ食べ始
 めるといいでしょ
 う？

時 分

テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、
 テレビを見たり、
 パソコンを使っ
 たりするのをやめま
 しょう。

時 分

起きる時刻

朝、ゆっくり準備
 をして、学校に行
 くには、何時に起
 きればいいのか考え
 てみましょう。

時 分



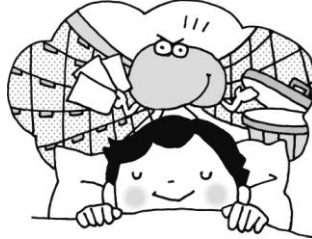
みんな おおきくなつてたね！

4月の身体測定で、身長や体重、座高をはかりました。みんな、一年前より成長して大きくなっていましたね。どうやったらもっと大きくなれるのかな？

ずばり!!



すききらいになくなんでも食べる



夜は10時までになる

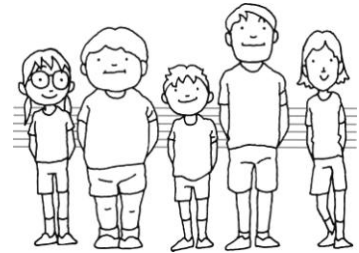
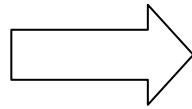


外で元気にあそぶ

そうすると...

骨がのびて、きん肉が強くなり

みんなそれぞれのスピードで成長し、大きくなります。



成長には、お父さんやお母さんからの「遺伝」の影きょうなどもあります。

10F
6N
5H
4T
3L
2C
1R

2日(水)	尿検査(再検査・未提出者)	7日(月)	心臓検診(1年・4年)
8日(火)	内科健診(1~3年)	16日(水)	聴力検査(1~3年・5年)
24日(木)	尿検査(最終)	29日(火)	眼科健診(全学年)

※5月中に4年生希望者に色覚検査を行います。耳鼻科健診と歯科健診は6月です。

保護者の方へ

4月から順次健康診断を行っています。お子さまの身体測定や各種健診の結果は、異常のある場合のみお知らせしております。異常の無い場合は、学期末に「健康の記録」をおわたしますのでご確認ください。

視力・聴力検査の結果は、眼科・耳鼻科健診が終わってからのお知らせになります。それまでに病院を受診された方は連絡帳でお知らせください。

