



# ほけんだより

平成28年5月 2日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

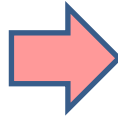
【家庭数配布】

緑のさわやかな季節になりました。とても気持ちのよい季節なので、心まで明るくさわやかになる気がします。

この頃は、新学期が始まって1か月近くなり、緊張も和らぎ疲れが出てくるころでもあります。ご家庭では、十分な睡眠と休養を心がけバランスのとれた食事をとらせるなどお子様の体調管理をよろしくお願い致します。

また、本校では4月にインフルエンザにかかった児童もおります。高い熱が急に出たときなど、早めの受診をお勧めします。

ほけんもくひょう  
5月の保健目標

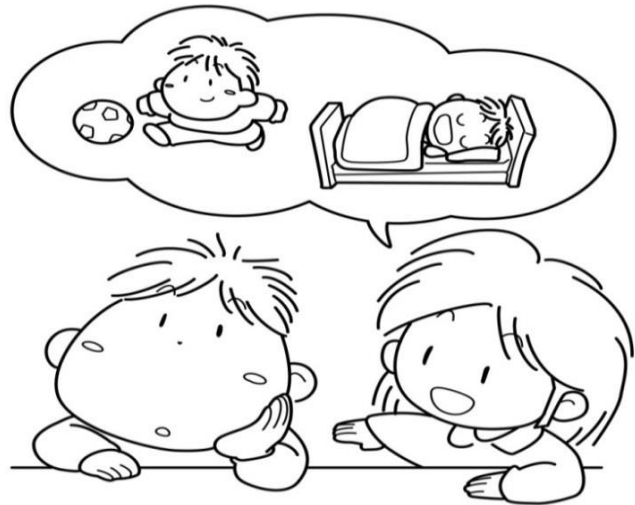


はやね はやお  
早寝 早起き

## しっかり運動、ぐっすりすいみん

新しい学年 クラスには、なれま  
したか? 気持ちのいい季節になり、  
「元気いっぱい!」という人が多いな  
か、ぼつんぼつんとつかれた顔が見  
えます

熱もないし、どこも痛くないのに、  
なんだかだるいなあという人、体を  
じゅうぶんに動かしていますか?  
昼間、しっかり運動して、夜ぐっす  
りねむりましょう。



## 5月の行事予定

寄生虫卵検査

予備提出日



5月11日(水) 9:00まで

腎臓病(尿)検査

予備提出日




5月12日(木) 8:30まで


わすれずに出してください!

# せいかつ 生活リズムをととのえましょう！

**あさ た 朝ごはん食べてる？**



↓




あさ 朝ごはんはあたまとからだの活動に必要です。



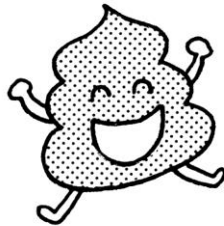

あさ 朝ごはんをぬくと、ちのめぐりがなかなかよくなり、体温が上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。

あさ 朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、ねる前におやつを食べなかったか思い出してみましよう。起きる時間もゆとりをもって。

げん き 元気な学校生活は朝ごはんからです。



## ただ せいかつ しゅく かん げん き 大きく正しい生活習慣が元気のひけつ

<p>はやね・はやおきしてぐっすりねむろう</p> 	<p>3食しっかり食べよう</p> 	<p>毎朝うんちをしてスッキリしよう</p> 	<p>外で元気に体を動かそう</p> 
---	---	---	--

健康診断の結果がわかりしだい、受診の必要がある場合には「受診のお勧め」のプリントでご家庭にご連絡しています。

全ての健康診断が終了後は、「定期健康診断の記録」のプリントをご家庭にお返ししますので、保管をお願いします。1年生は「健康手帳」に貼付できます。

昨年、成長曲線と肥満度計算図を印刷したものを「定期健康診断の記録」と一緒にお配りしました。2年生以上で必要なご家庭は、お申し出頂ければお渡し致します。

健康診断などで、ご不明な点がございましたら、いつでもお問い合わせ下さい。