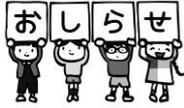


# ほけんだより NO.2

令和4年5月16日  
練馬区立旭町小学校



## 結核健診問診票（2・5・6年生）について

本日、2・5・6年生に「結核健診問診票」を配付しました。内科検診の時に使用します。（1・3・4年生はすでに提出済ですので、今回配付はしません。）

記入の上、5月20日（金）までに学校に提出してください。

## 5月18日～6月の健康診断予定

**5月18日（水）心臓病検診【1年生】** 体育着を持たせてください。服や靴下には記名してください。

**5月23日（月）眼科検診【全学年】** 前髪が長い場合は、短く切るかピンなどで留めましょう。

**5月26日（木）内科検診【2・5・6年生】** 体育着を持たせてください。宿泊前検診と兼ねるため、6年生は移動教室用健康観察表を持ってきてください。



**6月 2日（木）歯科検診①【2・3・6年生】**

**6月 9日（木）歯科検診②【1・4・5年生】**

朝、歯をきれいにみがいて登校しましょう。



**6月13日（月）聴力検査①【1・2年生】**

**6月14日（火）聴力検査②【3・5年生】**

髪の毛で耳がかくれないよう、結んでください。



児童のみなさんへ

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日（まいにち）をイキイキ（たの）楽しく（す）過ごすために、大切な（たいせつ）ものは何（なん）だ（おも）う？  
答え（こた）は、早寝（はやね）・早起き（はやおき）・朝ごはん（あさごはん）などの正しい（ただ）生活リズム（せいかつ）と習慣（しゅうかん）です。  
心（こころ）と体（からだ）の元気（げんき）のために、生活リズム（せいかつ）と習慣（しゅうかん）を見直（みなお）してみませんか。

### 早寝早起きのコツ

早起き（はやおき）をして、朝（あさ）の光（ひかり）をたっぷり（あ）浴び（あ）ましょう。早起き（はやおき）した分（ぶん）、夜（よる）は自然（しぜん）に眠（ねむ）くなるはず（はず）。夜（よる）はゲーム（ゲーム）やスマートフォン（スマートフォン）は早（はや）めに切り（き）り上げて、ぐっすり（ぐっすり）眠（ねむ）りましょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはん（あさごはん）を食（た）べて、体（からだ）にエネルギー（エネルギー）をチャージ（チャージ）しましょう。朝ごはん（あさごはん）をおいしく食（た）べられるように、夜食（やしよく）（間食（かんしょく））の時間（じかん）や量（りょう）には注意（ちゅうい）して！

