

# ほけんだより

R5. 5. 1  
弥富幼稚園・小学校



あたらしいがくねんになって1かがつがすぎました。新しい教室に、担任のせんせいが変わったり、新しい教科が増えたりなど。他にもたくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出てしまいます。生活リズムを大切に、時には「無理せず、ゆっくり」と気軽にすることも大切ですよ★

ただ、正しい姿勢をしよう  
きそくただ、規則正しい生活をしよう

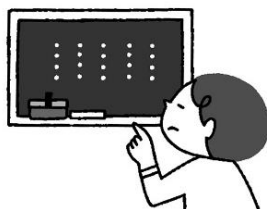


日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない



その他、気になることがあれば、担任の先生か保健室の先生に相談してくださいね

疲れていませんか？  
からだ こころ



## 睡眠リズムをつくろう

～睡眠が大切な理由～

1. 体が成長する → 身長が伸びる
2. 体の疲れがとれる → 体の調子が良い
3. 脳の中を整理する → よく覚えらる
4. 脳（心）が休まる → イライラしない



コツを意識して、毎日ぐっすりと眠れるといいですね！  
身体と心がさらに健康になれますよ。

## 「ぐっすり」睡眠するコツは？

朝ごはんを食べる

毎日同じ時間に起きる  
(休日も)

お昼にからだを動かす



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

ねむる30分前はゲームやタブレット、スマホ、テレビを見ない

電気を消して寝る



## \* 5月の保健行事予定 \*

～健康診断まだまだ続きます！～

忘れ物がないように  
確認をお願いします\*

日にち	項目	学年	気をつけること
1日(月)	尿検査一次 (予備日)	全学年(前回未提出者)	対象者に連絡します。23日(火)に二次検査があります。一次に提出した人で、連絡のなかった人は「異常なし」となります。
19日(金)	眼科健診	幼・1年生	目に異常がないか診てもらおうよ。きれいにしましょう。
25日(木)	心電図検査	1年生	体そう服を忘れないようにしましょう。