



令和8年5月22日

新谷小学校

保健室より

おうちの人とみてね

しんねんど はじ げつ た きた ねんご けんと せいかつ な いま
新年度が始まって、1か月が経ちました。みなさん、新しいクラスでの生活に慣れてきましたか？今
は、こころ からだ で しき
は、心と体のつかれが出やすい時期です。これから、どんどん気温が高くなり、暑くなる時期になりま
す。すい
す。水とうやあせをふくタオルを持ってくるようにしましょう。また、まいにちげんき す
毎日、元気に過ごすことができるよ
うに、はや はや あさ
「早ね・早おき・朝ごはん」をこころ が
心掛けましょう。

いちにち げんき あさ す かた
一日の元気のための「朝」の過ごし方

まいにち げんき す
一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

まいにち げんき す
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- 1 はや お 早起きしよう
- 2 ひ ひかり 日の光を 浴びよう
- 3 あさ 朝ごはんを 食べよう
- 4 うんちを 出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたリトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に
お
起きましよう。カーテン
をあけてひかりをあ
びると、脳が目覚めます。

こんご けんこうしんだん よてい 今後の健康診断の予定

★5月27日（水）：内科健診（星・空組と4～6年生）※夏の体操服が必要です

★6月10日（水）：歯科健診（1～3年生）

★6月17日（水）：心電図（1・4年生）、小児生活習慣病予防健診（4年生）

※夏の体操服が必要です ※案内文書などは後日配付します。ご確認ください。

★6月24日（水）：内科健診（1～3年生）※夏の体操服が必要です

けん こう しん だん
健康診断

う お
受けて終わり

じゃ
もったいない！

じゆ しん
受診のおすすめ
をもらったら

そう き ちりよう
早期治療の
チャンス

き
気になるところが
見つかったら

せい かつ み なお
生活を見直す
チャンス

けつ か
結果がバッチリ
だった人は

じぶん
自分の
よいところを
気づける
チャンス

保護者の皆様へ

身体計測・視力検査の結果、
健康診断（耳鼻科・眼科）の
結果をお渡ししています。所
見のあった児童の保護者様に
関しましては、何かとお忙し
いところ恐縮ですが、早めの
受診をおすすめします。

