

どれくらい大きくなったかな

元気アップ新聞

身体測定の結果です

4月に行った身体測定の結果をお知らせします。一人一人の顔がちがうのと同じように、一人一人の成長の早さには違いがあります。

()年()組()番

()

身長	cm
体重	Kg
視力(右)	
視力(左)	
矯正視力(右)	
矯正視力(左)	

これから、歯科検診や内科検診などが続きます。学校で行った後、くわしい検査や治療が必要な場合は、お便りを渡します。で、早めに病院に行ってみてください。健康状態をくわしく知りたい人は保健室に来てくださいね。



運動会の練習がはじまります

睡眠でつかれをとり、朝ごはんを食べてパワーアップして、登校しましょう。力いっぱいパフォーマンスができるようにそしてケガをしないように準備をして参加しましょう！



おふろ



そうじ



ウォーキング

はじめよう**暑熱順化**！
「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。そのために自分で**あせ**をかくことが大事です。暑さになれて、熱中症になりにくくすることが出来ます。運動会の練習が始まる前にやってみましょう！



つめを切る

準備運動



水分ほきゅう

ぐっすり眠れるようにするよ



忍法 くら暗やみの術

ねる前は部屋を暗くしてすごしましょう



心と体の元気のもとになるよ