

# どれくらい大きくなつたかな

これからも、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、お便りを渡しますので、早めに病院に行つてみてくださいね。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。

( )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)	

4月に行つた身体測定の結果をお知らせします。じょうに、一人一人の顔がちがうのと同違があります。

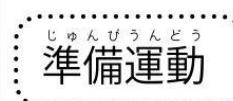
## 身体測定の結果です

# 元気アツップ新聞

## 運動会の練習がはじまります



つめを切る



準備運動



水分補給

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こ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

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることがあります。そのため自分での練習が始まる前にやってみましょう。暑さになれて熱中症になりにくくすることができます。運動会に参加しよう！



はじめよう

# 暑熱順化



ぐっすり眠れるようにするよ



にんぽうくらじゅつ  
忍法 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