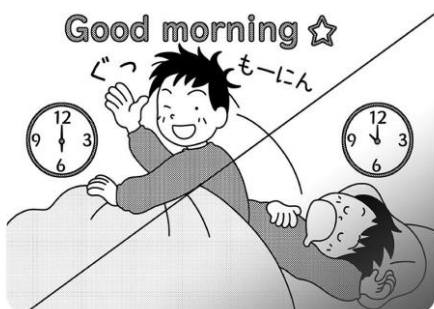


GW中、皆さんどのように過ごしましたか？きっと楽しい毎日だったと思います。お休みが長いと、生活リズムが崩れてしまった人もいられるかもしれません。この一週間で、生活リズムを取り戻していきましょう。また、5月は、疲れがしやすい時期です。心と体を大切にして、元気に過ごしたいですね。運動会まであと少しです。こまめに水分をとりながら、強い体を作っていきましょう。

けんこうなカラダは、規則正しい生活リズムから!! (できていたら☑しよう)

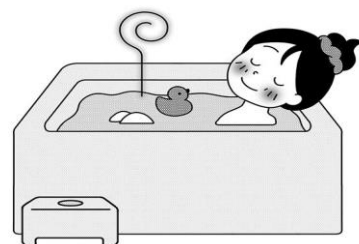
早くねて、きまった時間におきる。



1日3食ごはんを食べる



自分のストレス解消法を見つけようずにリラックス。



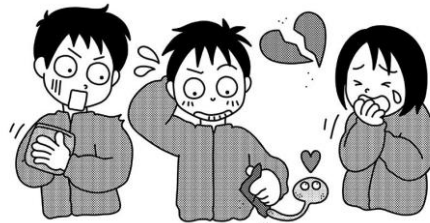
朝からトイレにすわり、うんちを出す。



外でカラダをうごかす。



手洗いなど、清潔をこころがける。



急に暑くなる日は熱中症に注意



【歯科検診、楠っ子のむし歯は…】

歯科検診でむし歯が見つかった人は、35人!!全体の29.2%でした。皆さんが歯みがきを頑張っているおかげか、いつもよりむし歯の人が少なかったです。むし歯や異常が見られた児童には、お知らせを配布しています。早めに治療に行きましょう。

【保護者の方へ】

○本日5月10日(月)～14日(金)は、【生活リズム名人】取組期間です。就寝・起床・朝食・排便・歯みがきを振り返り、規則正しい生活習慣の定着を目指します。1・2年生は家庭で取り組み、3年生以上は学校で取り組んだ後、金曜に家庭へ持ち帰ります。保護者の方からコメントをいただき、5月17日(月)に提出です。

○気温が高くなってきました。運動会練習が続くため、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるように、水筒を持たせていただきますよう、お願いします。

《5月の健康診断日程》

- 5/13(木) 内科検診(2・3・6年)
- 5/14(金) 尿検査(一次)
- 5/21(金) 尿検査(二次)
- 5/27(木) 内科検診(13日欠席者・1・4・5年)
- 5/28(金) 心臓検診(1・4年生のみ)

