

☆なかばるすこやか2☆



令和7年4月吉日
NO.1 文責：若宮

今年も宜しくお願いいたします

ご進級・ご入学、おめでとうございます。中原小学校4年目になりました。今年度も、実り多い一年としていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

健康診断が始まります。

保護者の皆様には、お願いごとばかりですが、保健調査票、健康調査票等を配布しております。11日(金)までに記入され学校へ提出をお願いいたします。



○検査項目と日程・準備物○

- ① 身体測定・・・4月10日(木)・体操服を持参しましょう。
- ② 歯科検診・・・5月22日(木)・歯ブラシ・コップをお願いいたします。
- ③ 尿検査・・・4月18日(金)・前日に容器等を配付します。忘れないようにしましょう。
- ④ 内科検診・・・6月12日(木)・体操服を持参しましょう。
- ⑤ 耳鼻科検診・・・未定です。決まり次第ご連絡いたします。
- ⑥ 心電図検診・・・6月20日(金)・1, 4年生のみ受けます。体操服を準備しましょう。
- ⑦ 眼科検診・・・未定です。決まり次第ご連絡いたします。

ご協力お願いいたします！

「早ね早起き朝ごはん」の習慣にご協力お願いいたします。

子どもたちが、毎日楽しく過ごすために「早ね早起き朝ごはん」の生活リズムの習慣化が必要です。子どもたちにも伝えていますが、ご家庭でもご理解ご協力宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳の目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

