

☆なかばるすこやか2☆



令和7年4月吉日
NO.1文責:若宮

ことし よろ ねが 今年も宜しくお願ひいたします

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、どうぞ宜しくお願ひいたします。

けんこうしんたん はじ 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(木)・歯ブラシ・コップをお願いします。
- 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。



きょうりょく ねが ご協力をお願いいたします！

「早ね早起き朝ごはん」 の習慣にご協力をお願いします。

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。

せいかつ との 生活リズムを整えましょう

まいにち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 ●

はや お にっしゅうからだ うご
早く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、
夜自然と寝くなります。

● 朝ごはん ●

あさ か た 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、脳が
目覚め活動に動きます。

● うんち ●

あさ た ちょう しげき 朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしたくなりま
す。出なくともトイレに座る
時間を持たせましょう。

