

# ☆Happy Body☆



令和8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。今年度も中原小学校にお世話になります。さらに発展して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、健康調査票等を配付しております。10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(金)・体育服を持参しましょう。
- ② 歯科検診・・・4月23日(木)・歯ブラシ・コップをお願いします。
- ③ 尿検査・・・4月17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・・・5月14日(木)・体育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2日(火)・1, 4年生のみ受けます。体育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。

### 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、脳が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。

