



流山市立  
西初石小学校  
No. 2  
R 7. 5. 2

1学期が始まって、1か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？5月は運動会に向けてたくさん練習がありますね。疲れもたまりやすい時期です。

早ね・早起き・朝ごはんや、ゆっくりお風呂に浸かるなど、日ごろの生活から体調を整えて、がんばりましょう！



## 5・6月の保健行事

- 5月 8日(木) 耳鼻科検診 (全員)1, 3, 5年生, のびのび・けやき (希望者のみ)2, 4, 6年生
- 9日(金) 内科検診 1,2,6 年生  
※6年生は6時間授業になります。
- 15日(木) 眼科検診(全学年)
- 16日(金) 歯科検診 4,5,6年生, のびのび・けやき
- 20日(火) 尿検査1次(全学年)
- 21日(水) 心電図検査 1年生
- 29日(木) 尿検査1次 (予備日)
- 6月 5日(木) 歯科検診 1,2,3年生
- 12日(木) 内科検診 3,4,5 年生, のびのび・けやき
- 19日(木) 尿検査2次 (該当者)
- 26日(木) 尿検査2次 (予備日)



### 保護者の皆様へ

4・5月は保健の調査票や健康の記録などの提出物が多く、大変ご迷惑をおかけします。

5月20日(火)には尿検査があります。前日の19日に容器等配付しますので、翌日に提出をお願いいたします。

また、健康診断の結果は、異常のあったお子様にのみお返しいたしますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

こんげつ

## 今月のテーマ

うんどうかい げんき

## 「運動会を元気いっぱいがんばるためには？」

5月には運動会の練習がたくさんありますね。

運動会を元気いっぴいがんばるためにできることは…？

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん 水分補給



すいぶん 水分をこまめにとろう

すい 睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり 体調管理



たいちよう 体調を整え丈夫な体を作ろう

## 朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭  
のう 脳が目覚めて  
べんきよう 勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが  
きもちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭  
エネルギー不足で  
あたま 頭がぼーっとする



おなか 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

## 朝ごはん、食べていますか…？

朝ごはんを食べると、体にスイッチが入って、ケガをしにくくなったり、熱中症の予防になったり、ものを覚えやすくなったりと、良いことがたくさん！  
どんなに眠くても、少し早く起きて、朝ごはんを食べて学校に来てくださいね。