



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 ほんきゅう  
水分補給



すいぶん  
水分をこまめにとろう

すい みる  
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 ととの じょうぶ からだ つく  
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  
脳が目覚めて  
べんきよう しゅちゅう  
勉強に集中できる



おなか

ちよう うご  
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

ちよう しげき  
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。

あさ 朝ごはん、  
た  
食べていますか…？

あさ 朝ごはんを食べると、  
からだ 体にスイッチが入って、  
ケガをしにくくなったり、  
ねっちゅうしやう よぼう  
熱中症の予防になったり、  
もの おぼ  
物を覚えやすくなったりと、  
よい  
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  
がっこう き  
学校に来てくださいね。