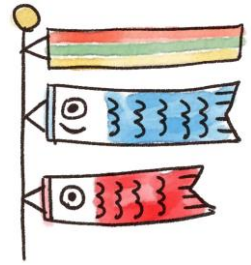


令和6年度

石北小だより



げんきだより

5月号

R6.5.15

しんねんど はじ やく げつ す しょうねんがはじまって約1か月が過ぎました。こうてい げんき あそ こどもたちのこえ きこえてきます。さわ きせつ にちゅう あつ ひ さわやかな季節ですが、日中は暑い日もあります。あさばん かんだんさ おお たいちよう くす 朝晩の寒暖差もまだ大きく、体調を崩しやすい季節です。がつ ぎょうじ たいちようかんり おこな げんき さんか 5月もいろいろな行事があります。体調管理をしっかりと行って元気に参加できるようにしましょう。

あさ た 朝ごはんを食べよう！



みなさんはまいにち あさごはんを食べていますか？あさごはんを食べるといいことがたくさんあります。

エネルギー補給！



ねている間も脳は動いているのです！起きた時には、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

食べすぎ防止！



お昼ごはんの食べすぎや・早食いを防いで、肥満防止になります。

ウンチも出やすくなる！



お腹が刺激されて、ウンチが出やすくなります。

スイッチオン♪



朝ごはんを食べると体内時計の『スイッチ』が入り、体温があがって、脳や体がスムーズに動き始めます。



私たちの脳には、睡眠や体温、血圧や食欲などのリズムをコントロールするしくみ=体内時計が備わっています。

夜ふかし・朝ねぼうをくり返していると、体内時計のリズムがくずれて、昼間、元気に活動できなったり、集中力がなくなったりします。

『結果のお知らせ』を受け取ったら



4・5月に行われた健康診断の結果を順次お知らせしています。学校の健康診断で分かることは、あくまでも『疑い』です。楽しく、健康な学校生活を送るために、専門機関での治療、検査をお願いします。また、受診しましたら学校へご報告も併せてお願いします。学校から『お知らせ』をもらった人は、必ず家の人にみせてくださいね。

～5月の予定～

歯科検診 5月15日(水曜日)

○全員

○必ず、登校前に歯磨きをしてくる。



内科・結核・運動器検診

5月23日(木曜日)

○全員

○プライバシー保護のため、女子は原則、水着を着用して検査する。(水着がない場合はキャミソールでも可)

その他、配慮が必要な場合は、事前に学校へお知らせください。



耳鼻科検診 5月20日(月曜日)

○全員

○耳の掃除をしてくる。



保護者の方へお願い

日頃から、感染症対策へご協力いただきありがとうございます。
引き続き、登校前には、健康観察アプリ(LEBER)へお子様の健康状態を入力していただくようお願いいたします。
また、欠席についてはLEBERに入力していただければ、電話連絡は不要ですが、予定の変更がある場合は、学校へお電話いただくと助かります。
ご協力よろしくをお願いいたします。