

# すこやか

大津市立大石小学校保健室  
令和5年5月1日発行



かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読みましょう

せいかつ

ととの

げん き

まいにち

## 生活リズムを整えて元気な毎日を！

きょう がつ  
今日から5月。

しんがつき はじ しゅうかん す あたら がくねん せいかつ すこ  
新学期が始まって3週間が過ぎようとしています。新しい学年での生活も少しはなれ  
ましたか？3日からはみなさんが楽しみにしている5連休が始まります。お休みだからといつ  
までもねていたり、夜おそくまで起きていたりすることがないように注意してください。

けんこうだいいち ことば げん き べんきょう うんどう  
『健康第一』という言葉があります。元気でないと勉強も運動もそしてあそびもがんばること  
ができません。まいにち げん き す  
毎日を元気に過ごすためにも『はやね・はやおき・あさごはん』など自分  
でできることを考えてがんばって過ごしましょう。



## リズムチェック



まいにち せいかつ おも だ  
毎日の生活を思い出して、(はい・いいえ)に○をつけてみよう

朝はやく  
起きている



(はい・いいえ)

朝ごはんを  
食べる



(はい・いいえ)

食べたあとに  
はみがきをしている



(はい・いいえ)

しっかり運動  
をしている



(はい・いいえ)

ゲームやテレビの  
時間を決めている

(はい・いいえ)

9時までには  
ねている



(はい・いいえ)



「はい」が6つ  
ただしいリズムで  
すごせていますね

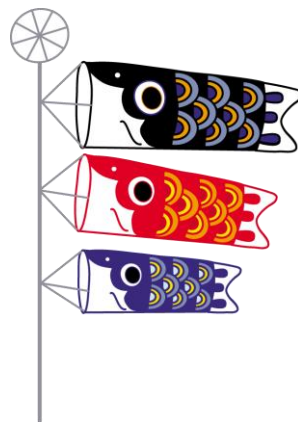
「はい」が4~5つ  
あと少しがんばれば  
リズムをもどせます

「はい」が3つ以下  
生活をがんばって  
みなおしましょう



がつづきます

がつ がつ よてい  
5月・6月の予定



5/ 2(火) 視力再検査しりよくさいけん さ <2・3・6年生>ねんせい

5/ 8(月) 色覚検査しきかくけん さ <2年生希望者>ねんせい きぼうしや

5/ 9(火) 検尿けんによ ※なるべくこの日に持ってきましょうひ も

5/10(水) 検尿けんによ ※9日に提出できなかった人のみか ていしゆつ ひと

5/12(金) 内科検診ない か けんしん <1・3・4年生>ねんせい 中山英作先生なかやまえい さくせんせい

※体そうふくを忘れずに持ってきましょうたい わす も

5/16(火) 眼科検診がん か けんしん <全学年>ぜんがくねん えんどうせんせい 遠藤先生

※メガネがある人は持ってきましょうひと も

5/18(木) 内科検診ない か けんしん <2・5・6年生>ねんせい 中山厚彦先生なかやまあつひこせんせい

※体そうふくを忘れずに持ってきましょうたい わす も

6/ 6(火) 検尿2次けんによ じ <該当児童のみ>がいとう じどう

6/ 8(木) 歯科検診し か けんしん <1・3・5年生>ねんせい 小金澤先生こがねざわせんせい

6/22(木) 歯科検診し か けんしん <2・4・6年生>ねんせい 西村先生にしむらせんせい

6/29(木) 心臓2次聴診しんぞう じ ちようしん <該当児童のみ>がいとう じどう



かた  
おうちの方へ

※定期健康診断（4月～6月に実施）について、欠席された場合、同じ先生の検診が後日ある場合についてはそこで受けていただいておりますが、ない場合については後日保護者にて校医の先生の医院を受診していただくこととなりますので、ご理解・ご協力よろしく申し上げます。

がつ けんこうしんだん つづ けんしん なん いじょう  
4月より健康診断が続いています。健診で何らかの異常がみつかった人につい  
てはお知らせのプリントを出していきますので、おうちの方に早めに医療機関に  
連れて行ってもらい、受診じゆしん じゆしん すす（受診を勧められた人のみ）ひと しましょう。