

ただ せいかつ
きそく正しい生活リズムですごそう

せいかつ
生活リズムがよいと

〇がんばって学習ができる。

〇力いっぱい体が動かせる。

〇心も体も元気になれる。

5月は、これまでがんばってきた分のつかれが出やすくなる時期です。生活リズムをととのえ、つかれたなと感じた時は、早くねたり、ゆったりと自分の好きなことをしたりして心と体を休ませてあげましょう。

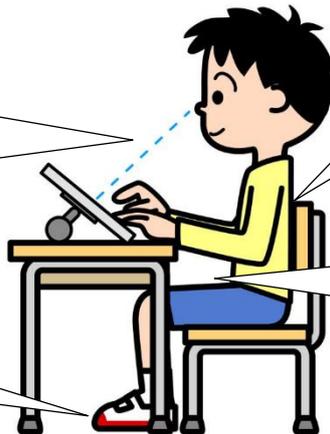


ただ せいかつ
正しいしせいで生活しよう

ただ
正しいしせいでできているかな？

かお きょり
顔の距離は、
30センチ以上はなす。
30cmは20のペットボ
トルの高さと同じくらいです。

ぺた
ゆか あし
床に足をつけます。



ぴん
せなか
背中をのびします。

←
つくえ
机とおなかの間は、
←1つぶん。

ほけんぎょうじ
5月の保健行事

- 12日(木)
耳鼻科検診 1年
前日に耳掃除をしてください。
- 13日(金)
小児生活習慣病予防検診
(採血があります。) 5年
心電図検査 1年
- 25日(金)
眼科検診 1年
- 27日(木)
脊柱側弯症検査 5年

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの加入について
日本スポーツ振興センターは、学校でケガをした時の保険です。全員加入をお願いしています。(詳細は本日配布したプリントをご覧ください。5月10日に460円集金させていただきます。)
もしも学校でケガをした場合は、医療費受給券は使わず保険証を使用して受診していただくとともに、担任へ連絡をお願いいたします。