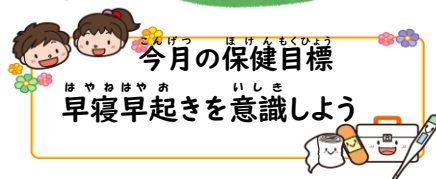


【おうちのかたとよんでください。】

SUKU²ほけんだより

5月



清原北小学校のまわりは、花や緑がキラキラと輝き、とても気持ちのよい季節になりました。風かおる5月。おいしい空気をたくさん吸い込んで、春をたくさん感じて、毎日笑顔いっぱいでも過ごしていきましょう。

生活リズムを見直そう

新年度がはじまって約1か月。生活リズムはどうか？生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起き…なんて習慣がついていませんか？ まずは朝の生活を見直し、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝は早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ体も脳もめざめます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせて体をめざめさせます。食欲がなければ、おにぎりやみそ汁、スープなど、食べやすいものを食べましょう。



5月の健康診断



日程	検診名	時間
9日(金)	内科検診	13:30~
9日(金)	尿検査(1回目)	朝のうちに集めます
20日(火)	耳鼻科検診	9:00~
21日(水)	心臓検診(1年・4年)	1年 11:00~ 4年 11:25~

※尿検査

5月7日(水)に
尿容器と紙コップ
をくばります。



いつもつめは清潔に

手や足のつめはのびすぎていないですか？ついついそのままにしていまいがちのつめ。つめがのびていると自分もお友達にもケガをさせてしまう可能性があります。定期的に切る習慣をもちましょう。



ハンカチ・ティッシュをわすれずに

外から帰った後、トイレの後、給食の前など、学校では手を洗うことが多いです。毎日必ずハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。

