

げんき 元気



令和6年4月30日
西尾市立横須賀小学校

新緑が美しい季節になりました。新しい学年、学級が始まって1か月が過ぎました。学校生活にも少し慣れてきたのではないのでしょうか。今まで緊張していた分、疲れが出やすいときでもあります。規則正しい生活を心がけ、早めになれるようにしましょう。



5月の保健目標 よい生活リズムをつくろう



ココロ からだ けんこう 心も体も健康に

生活リズムが整うと、免疫力が高まるだけでなく、体の疲れやストレスも緩和されます。

あさ朝

決まった時間に
パッと目覚める！



朝の太陽の光を浴びると、体が起きやすくなるよ。

ひる昼

リフレッシュして
元気を充電！



体を動かすと気持ちがいいね。体力もつくし、夜もぐっすり眠れるよ。

よる夜

心と体を
オフモードに

心と体をリラックスさせると、寝つきがよくなるよ。



5月のげんきアップ週間が14日(火)から始まります。
自分の目標をもって、よい生活リズムで過ごしましょう！



おうちのかたへ



今後の健康診断の日程

5月	1日(月)	眼科検診 全校
	8日(水)	心電図検査 1・4年
	10日(金)	内科検診 5・6年
	16日(木)	尿検査①
	17日(水)	尿検査②
	23日(木)	歯科検診 1・2年
	28日(火)	尿検査予備日
	30日(木)	歯科検診 特支、3・4年
6月	6日(木)	歯科検診 5・6年

★「受診のおすすめ」「結果のお知らせ」をもらった後、早めの受診をお願いします。

★4月に行った視力検査の結果については、眼科検診後にまとめて配付させていただきます。

★通院中の疾患についても「受診のおすすめ」を出しています。次回の受診時に主治医の先生に記入してもらってください。

