

# ほけんだより



令和8年度  
生比奈小学校

ゴールデンウィークや遠足・修学旅行が終わり、みなさんは今、どんな気持ちで過ごしていますか。

「よし、やるぞ!」とやる気いっぱいの人*ひと*もいれば、なんだか体*からだ*がだるかったり、やる気が出なかったりする人もいるかもしれません。

5月*がつ*は心も体もつかれやすい時期*じき*です。今の「だるいな」という気持ちは、「少し休んでね」という体からの大切なサイン*たいせつ*かもしれません。生活のリズムを整え、心と体をしっかり休めましょう。



## いくつできているかな? せいけつどチェック



<p>できていたら、 絵に○を つけましょう。</p>	 <p>つめを切る</p>	 <p>下着を着る</p>	 <p>ハンカチ・ティッシュを持つ</p>
 <p>手洗いをする</p>	 <p>前がみが、目にかからないようにする</p>	 <p>お風呂に入る</p>	 <p>歯をみがく</p>

### 保護者の方へ

#### ◆健康診断の結果について

異常がある場合のみ、先にお知らせしています。結果の通知を受け取られましたら、早めに専門医の診察を受けるようにしてください。専門医による診察の結果を折り返し学校へ提出してください。(歯科検診のみ、全員に先に結果をお渡ししています。)

#### ◆ノーメディアデーについて

今年度も毎月第3水曜日に子どもたちの生活習慣の見直しとメディア依存の予防を目的として、「ノーメディアデー」を実施しております。ご協力よろしくお願いします。

