



令和7年5月1日(木)  
 文京区立小日向台町小学校  
 校長 溝畑 直樹  
 養護 田中 由香

若葉が美しい季節になりました。吹く風もさわやかになり、外に出かけるのも気持ちがいそうですね。昼間は日差しが強くなってきたので、早めに水分補給をして、体温の調節をしましょう。また、生活リズムを整えて、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、心と体の疲れをとるようにしましょう。手洗いをしっかりと、病気予防にも気を付けましょう。咳やくしゃみなど風邪症状がある時は、すすんでマスクの着用をしましょう。

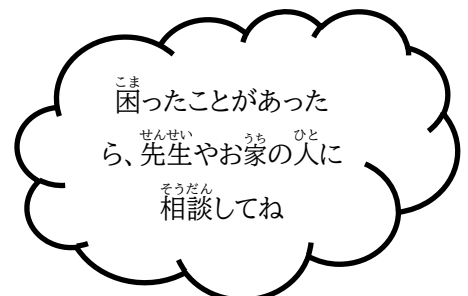
5月の健康診断

日	曜	
7	水	聴力検査2年生
8	木	歯科検診2年生・5年生
9	金	聴力検査1年生・5年生
12	月	聴力検査3年生
13	月	内科検診4年生
14	水	眼科検診1年生・2年生・3年生・5年生・6年生
15	木	眼科検診4年生
16	金	内科・移動教室前検診 5年生
19	月	腎臓検診 2次
21	水	腎臓検診 2次追加
22	木	内科検診1年



健康診断の結果

おうちの人と一緒に確認しよう!



※保護者の皆様へ \*\*\*\*\*

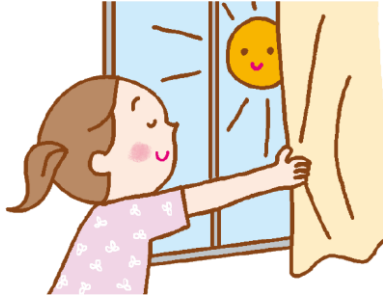
4月から健康診断を実施しています。治療や今後の生活への注意が必要な所見があれば、出来るだけ早めの対応をお願いします。健康診断で病気が見つかった人は、水泳が始まるまでに受診をして結果をお知らせください。(学校での健康診断はあくまでもスクリーニングですので、ご了承ください。)

# 朝のシャキッと新習慣!

決まった時間に寝起きする



起きてすぐ太陽の光を浴びる



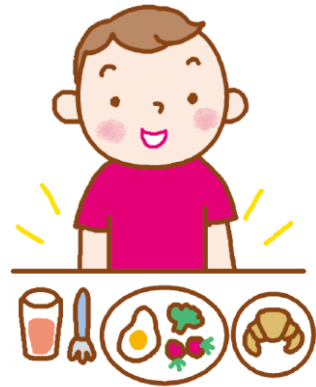
軽い体操をする



冷たい水で顔を洗う



朝ごはんを食べる



## 体を動かすってすごい!

からだの調子を整える



ふと太りすぎを防ぐ



ストレスを解消する



骨や筋肉を成長させる

