

# 4がっ ぼけん дай

境島小学校  
保健室  
H27.4.27 No.2



不安定な天気が続き、お天気や時間帯によ  
っては気温が大きく変化します。  
着る物を調節するなど、体調を崩さないよう  
に気をつけましょう。



## 保護者の方へ

新年度になり行事  
も多く、そろそろ疲れが出てくる頃です。  
お子さんの健康観察をお願いします。

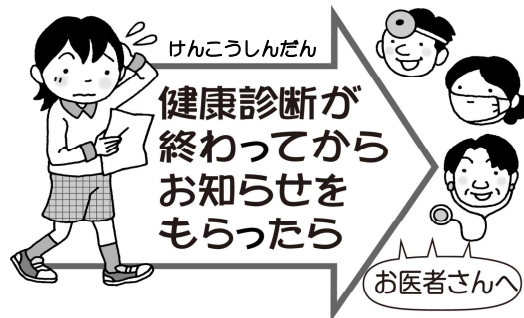
元気な毎日のための  
3つのポイント

- 1 朝ごはんを食べる**  
朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。
- 2 朝トイレにチャレンジ**  
朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。
- 3 体をしっかり動かす**  
昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。  
みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!

結核検診問診票の  
記入をお願いします。  
内科検診は、結核検診も兼ねます。  
結核問診票の記入をお願いします。  
30日（木）までに学校に  
提出してください。

### 校医検診結果

耳鼻科	1人
歯科	2人
眼科	3人
(視力)	5人



ちりょうしょうめいしょ ていしゆつ



## 連休中、生活リズムの崩れに注意

