

ほけんだより 4月号

令和2年4月10日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 2

1年生9名を迎えて、1学期がスタートしました。入学式や始業式では、みなさんの明るいあいさつや歌声を聞くことができうれしく思いました。

入学式で、校長先生から1年生に「早起き・早寝・朝ごはん」のお話がありました。毎日元気に生活を送るためには、大事なことがいくつかあります。今回のほけんだよりは、生活についてのチェックリストをのせているので、全部できているかどうかおうちの方といっしょに確かめてみてくださいね。

早起き・早寝・朝ごはん



生活チェックリスト

☐	朝7時には起きています
☐	朝ごはんをよくかんで食べています
☐	好き嫌いをしていない
☐	歯みがきをしている
☐	運動したり体を動かしたりしています
☐	夜9時までに寝ています

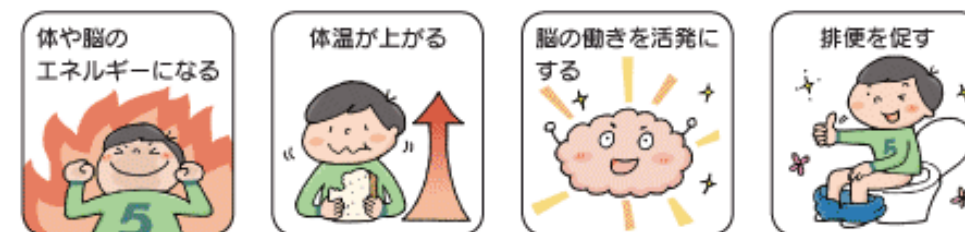
チェックリストは全部当てはまりましたか？

朝早く起きて太陽の光をあびると、眠気がとんですっきりします。

また、昼間に体をたくさん動かすと夜ふかしせずぐっすり眠ることができます。

当てはまったところが少ない人は、まずは「早起き・早寝」からはじめてみましょう！

……… 朝ごはんの効果 ………



朝ごはんを食べると、体にも脳にも良いことがたくさんあります。毎日しっかり朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう！

《 配布物のお知らせ 》

①フッ素希望調査票(全学年)

今年度もフッ素洗口を実施します。
希望する人・しない人、全員が提出してください。

②心臓検診調査票(1・4年生)

1・4年生を対象に心臓検診を実施します。
1・4年生は全員が提出してください。

③色覚検査希望調査票(1年生)

1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。
希望者のみ提出してください。

提出締切日 4月14日(火)までに学校へ提出をお願いします。