



ひとやすみ



兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
5月発行

せいかつ

生活リズムをととのえよう！

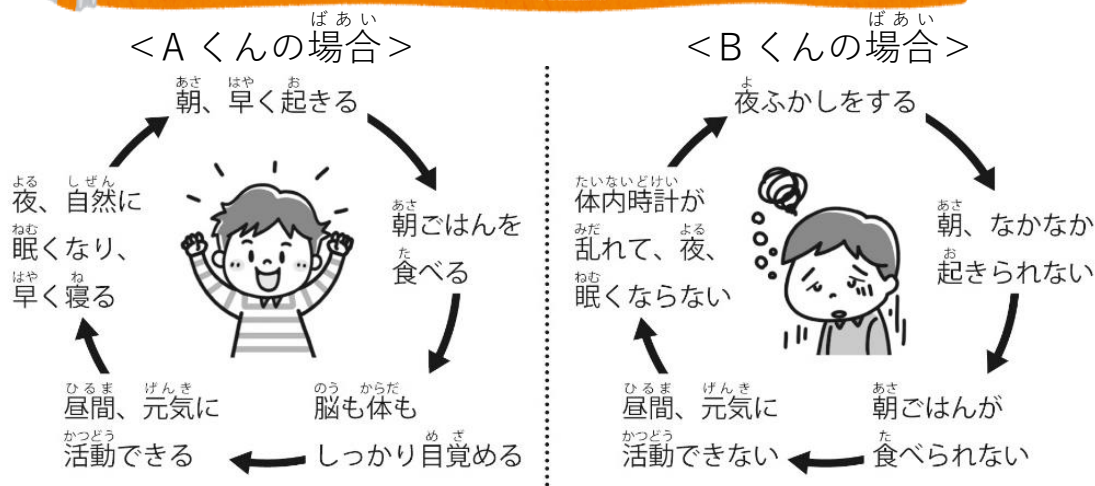
5月になり暑い日がふえてきました。心も体も、暑さや新しい環境になれようとして一生懸命頑張っています。疲れが出てきている人も多いかもしれませんね。

せいかつ

こんなときに大切なのは『生活リズム』をととのえることです。



ここでAさんとBさんの1日の様子を見てみよう。



私たちの体には「体内時計」というものがあります。その働きによって、朝になると自然に目が覚めて、夜は眠くなるといったリズムがくり返されます。ところが・・・Bさんのように夜遅くまで起きている生活を続けていると、体内時計が乱れて元気がない5月になっちゃうかも・・・。



めざせ！【早ね・早起き・朝ごはん】マスター！！

昨日より5分早くねてみよう！など、できることから挑戦してくれたらうれしいです。

毎日の小さな積み重ねの1つ1つが、みんなの元気をつくってくれますよ。



日	1	7	8	1 2	14	15	19	23	26	29
曜日	木	水	木	月	水	木	月	金	月	木
検査項目	歯科検診	視力検査	視力検査	視力検査	内科検診	聴力検査	耳鼻科検診	心臓検診	聴力検査	尿検査
対象者	2年	3年	2年	1年	全学年	2年	全学年	継続児童 1年	1年	全学年

おしらせ

1

内科検診日の下校時刻と持ってくるものについて

・1～3年生は5時間目終了 14:35頃

・4～6年生は6時間目終了 15:25頃を予定して

おります。万が一、内科検診が長引き下校時刻が
遅くなる場合は、学校メールにてお知らせ致します。

・体操服を持ってくるください。



2

心臓検診のときに持ってくるものについて

・フェイスタオル (図のように体の下に敷きます。毎年、忘れてくる人が多く困っています)

・体操服

※この日、欠席などで心臓検診未受診の人は 5/28(水)直接、検診センターで受けていただくことになります

5・6年生の保護者の皆様へ

保護者の方へ

毎年、修学旅行・自然教室の際に健康保険証のコピーを頂いておりましたが、マイナ保険証の移行に伴い、今年度より廃止いたします。

保健関係の書類のご提出等ありがとうございました。4月より健康診断を実施しております。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心は高まっている様子が見えてきます。完了した項目については随時、結果を通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善したいことなど、話していただけたらと思います。また何かわからないことや不安などがありましたら、いつでもご相談ください。今後ともご協力よろしくお願いいたします。