

どろんこ



ひろはたしょう

広畑 小

5月



ほけんしつ

しんがくねん 1か月、もう あたら せいけつ にはなれましたか？これから 季節は夏へと変わり、だんだんと 暑くなつていきます。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、しっかりと睡眠をとり、心と体を休めるようにしましょう。

健康診断 続きます

- 5/8(水) 心臓検診 1年
- 5/13(月) 内科検診 1・2・3年・ひろはた級
- 5/14(火) 聴力検査 2・5年・ひろはた級
- 5/15(水) 聴力検査 1・3年
- 5/20(月) 内科検診 4・5・6年
- 5/23(木) 歯科検診 1・2・3年・ひろはた級
- 5/30(木) 歯科検診 4・5・6年

健康診断の結果をお知らせします



からだ けんこう 体は健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、
早めに病院へ。

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。

人をけなす言葉を

つかうより、ほめ

上手をめざそう。

コツは「さしすせそ」！



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを
見つけて、お互いにほめ
あえば、きっと仲よく楽
しくすごせますよ。