



しんがつき はじ かげつ た
新学期が始まって1ヶ月が経ちました。

令和3年 やまさきしょうがっこう ほけんしつ

そろそろ慣れてきましたか？

つか ぎ み ひと
お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」

おも つづ たいちょう くず げんいん ばあい
と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合

せいかつ いちど み な お
があるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

もうちょっと
だけ…

お やつをダラダラ食
べていると、むし
歯になるリスクが高くな
ります。量や時間を決め
て食べましょう。

あとちょっと
だけ…

睡 眠不足は、太りや
すくなる、イライ
ラする、勉強に集中で
きないなど、心にも体にも
よくありません。ゆっく
り寝て、疲れをとりまし
ょう。

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはん
を食べる時間がなくなっていませんか？
朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって
家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起き
ることから始めてみましょう。

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩
や首がこったりします。また、勉強が手
につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存
症」になってしまうことも。おうちで使い方の
ルールを決めましょう。

歯磨きセットを
持ってきてね！

5月の検診予定

10日 しんでんずけんさ
心電図検査

(1年生)

20日

じ び か けんしん
耳鼻科検診 (1・3・5年生)

ない けんしん
内科検診

(3年生)

し か けんしん
歯科検診 (3・4年生)

13日 ない けんしん
内科検診

(6年生)

25日

ない けんしん
内科検診 (5年生)

17日 ない けんしん
内科検診

(4年生)

27日

し か けんしん
歯科検診 (2・5年生)

19日 ない けんしん
内科検診

(2年生)

31日

ない けんしん
内科検診 (1年生)



尿検査のお知らせ

じんぞう どうようびょう びょうき しら
腎臓のはたらきや糖尿病などの病気にかかっていないかを調べます。

けんさ ないよう たんぱく どう せんけつ
(検査する内容は、蛋白・糖・潜血です。)

じっしび がつ にち すい
実施日 5月12日 (水) になります。



よ び び がつ にち もく
<予備日 5月13日 (木)>

じけんさ がつ にち か ひつよう ばあい けっか し
2次検査(5月25日(火))が必要な場合のみ、結果のお知らせを
渡します。

※お知らせがない場合は、『異常なし』です。

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！

これから暑くなってくるので5つのことを気をつけましょう！



じゅんびうんどう
準備運動をきちん
としよう！



あせ
汗ふきタオルを
も
持ってこよう！



けがや たいちょう わる とき
けがや体調が悪い時
は担任の先生にすぐ
伝えよう！



ぼうし
帽子をかぶろう！



こまめに水分を
とりよう！