

にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 1
令和7年4月7日（月）発行

げんき 元気いっぱいすごそう！

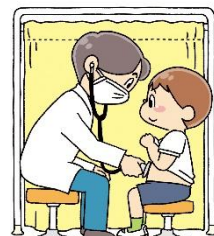


げんき 元気いっぱいの一年にしよう



しんがっき はし 新学期が始まりました。ぜんこうで19名と人数は少なくとも、あさから
げんき 元気いっぱいの「おはようございます！」という声がひびきわたって
います。じょうきゅうせい のいお兄さんお姉さんが、ていがくねん やさしくこえをかける
ばめん 場面もたくさん見られます。きんぎょうのえしやうがっこう 木江小学校のステキな所がいっぱいで
すね。みんなでなかよく「にこにこげんき」 いっぱいのまいにちをすご
していきましょう！

けんこうしんだん 健康診断は自分の体を知るチャンス！



こんねんど 今年度1年間を元気にすごせるよう、自分の体のようすを知るために、

けんこうしんだん おこな 4月～6月にかけて健康診断を行います。

けんしん けんか じゅしん 検査の結果、受診したほうがよい場合にはお知らせしますので、げんきに学校生活を送るためにも早
めにじゅしん 受診し、じゅしんけんか 受診結果を学校にお知らせください。

にちじ 日時	たいしやう 対象	ないやう 内容	き 気をつけること
4月18日（金）	ぜんがくねん 全学年	し けんしん 歯科検診	★ <u>給食後のほみがき</u> をていねいにしましょう ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
5月13日（火）	ぜんがくねん 全学年	にやうけんさ 尿検査	★ <u>朝起きてすぐのおしっこ</u> を提出します。
未定	1・4年	しんでんずけんさ 心電図検査	★ <u>深呼吸</u> をしてリラックスしましょう。
6月10日（火）	さいけんさしや 再検査者	にやうに じけんさ 尿二次検査	★ <u>対象者</u> には個別に連絡します。
6月9日（月）	ぜんがくねん 全学年	じ び けんしん 耳鼻科検診	★ <u>耳そうじ</u> をしておきましょう。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
6月18日（水）	ぜんがくねん 全学年	がん けんしん 眼科検診	★ めがねははずしましょう。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
6月予定	ぜんがくねん 全学年	ない けんしん 内科検診 けっかくけんしん 結核検診 うんどうきけんしん 運動器検診	★ 「 <u>結核</u> 」と「 <u>運動器</u> 」については、事前に <u>問診票</u> を配ります。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。

※ その他1年生は、しきかくけんさ 色覚検査（希望者対象）が2学期（または3学期）にあります。

※ 《保護者の方へ》受診のお勧めのプリントを受け取った時に、すでに受診が終わっていたり、定期的に受診している場合には、保護者の方がその旨を記入してお子さんに持たせてください。

はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん

まいにちをイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
こたえは、はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
こころ からだ げんき 心と体の元気のために、せいかつ 生活リズムとしゅうかん 習慣を見直してみませんか。



はやね 早寝 はやお 早起きのコツ

はやお 早起きをして、あさ 朝の光をたっぷりあびま
しょう。はやお 早起きした分、よる 夜は自然に眠くな
るはず。よる 夜はゲームやスマートフォンは早
めにきりあげて、ぐっすりねりましょう。



あさ 朝ごはんを食べよう

あさ 朝ごはんを食べて、からだにエネルギーを
チャージしましょう。あさ 朝ごはんをおいしく
たべられるように、や 夜食（間食）の時間や
りよう 量にはちゆうい 注意して！

★ねる時こくは、おそくても低学年は9時、こうがくねん 高学年は10時を目安にしましょう。

【おうちの方とみなさんをお願い】

◎マスクにはなまえをわすれずに
書きましょう！

きゅうしょく 給食のマスクについて

こんねんど 今年度から、きゅうしょく 給食用の布マスクはきゅうしょく 給食エプロンといっしょに
ほかん 保管をします。きゅうしょく 給食エプロンのふくろ 袋にいっしょに入れても、べつ
ふくろ 袋に入れてもどちらでもいいです。

きんようび 金曜日には持ち帰ってせんたくをしまし
う。げつようび 月曜日にはわすれずに持ってきてください。



よび 予備のマスクをランドセルに入れておきましょう！

またきゅうしょく 給食マスクとは別に、たいちょうふりやう 体調不良の場合など必要な時にいつ
でもとりだせるように、よび 予備のマスクを3まい、ランドセルに
いっしょに入れておいて
ください。

なお、マスクはふくろ 袋に
入れて、ランドセルに
いれるようお願いします。

