

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



石巻市立住吉小学校
令和8年4月30日
<No.2>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

新学期がスタートして3週間、緑がまぶしい季節になりました。新学期の慌ただしさと緊張が重なって疲れが出てきている頃ではないでしょうか。待ちに待ったゴールデンウィークが始まります。まずは、心と体をゆっくり休ませてください。そして心身のリフレッシュをお願いします。

また、運動会練習も始まりましたので、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けさせてください。

<5月の健康診断について>

日にち	項目	対象学年	提出期日など・その他
26日(火)	歯科検診	全学年	・当日は、朝ご飯の後に丁寧な歯磨きをお願いします。



健康診断の結果、受診が必要な場合は
お便りを渡しますので、早めの受診をお
願います。

一日の元気のための朝の過ごし方

いちにちげんき 一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち 毎日、この4つを意識して一日を始めよう。

4つの約束

- 1 はやお 早起しよう
- 2 ひかり 日の光を浴びよう
- 3 あさごはん 朝ごはんを食べよう
- 4 うんち 出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

5月のスクールカウンセラー来校日

12日(火)・19日(火)・26日(火)

お気軽にご利用ください。

そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

その行動の **役割**、 知ってる??

Aと**B**の文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
に入る言葉はわかるかな?
 どれも体を清潔にするために大切なことだよ。

A 体を に保つ

B が体に入るのを防ぐ

手洗い

爪を切る

歯をみがく

前髪が目にかからないようにする

下着を着る

お風呂に入る

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

A きれい **B** バイキン
 清潔にしていると、病気などから体をまもられるよ。これからも続けよう。

