



石巻市立住吉小学校
令和7年4月28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。新学期の慌たじ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。まずは、心と体をゆっくり休ませてください。そして、生活リズムが崩れないように、早寝・早起き・朝ご飯・外遊びと、心身のリフレッシュをお願いします。

<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
2日(金)	心臓病検診	1・4年	・お知らせしているフェスタオルの準備をお願いします。
27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します。

ねっ ちゅう しょう ぼう
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！

すいぶん ほんきゅう
水分補給

すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかん り
体調管理

たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月のスクールカウンセラー来校日

お気軽にご利用ください。

13日(火)・20日(火)・26日(月)

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



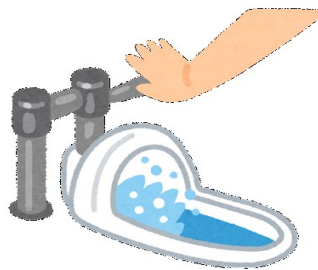
★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

トイレの後はきちんと
なが
流しましょう!



トイレはみんなで使います。次の人が気持ち良く使えるように、自分が使った後は汚れていないかチェックをしてください。また、石けんやトイレットペーパーもみんなで使います。無駄にしないで、大切に使いましょう。

ハンカチ・ティッシュは いつもポケットに!!

