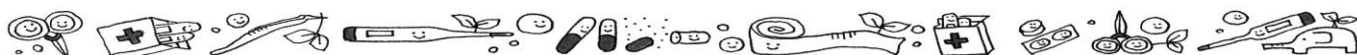




令和2年8月24日
西東京市立中原小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりにみなさんに会えるのを楽しみにしていました。どんな思い出を作りましたか。ぜひ教えてくださいね。

さて、この時期はまだまだ続く暑さと、長い休みの疲れが出やすい時期です。早寝早起き、三食バランスの良い食事、適度な運動、水分補給をして体調を整えましょう。



8、9月の保健行事

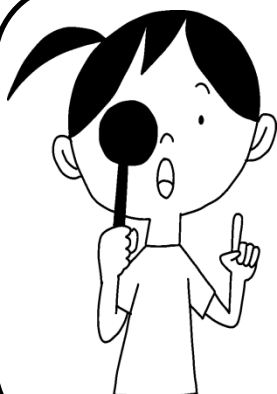
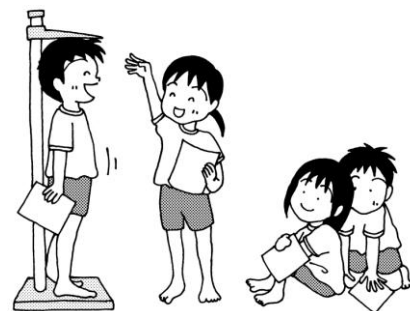
8月

- 25日(火) 発育測定 (5、6年)
- 26日(水) 発育測定 (1年、つくし学級)
- 27日(水) 発育測定 (3、4年)
- 28日(金) 発育測定 (2年)

9月

- 2日(水) 歯科検診 (2、3、4年)
- 9日(水) 歯科検診 (5、6年、つくし学級)
- 10日(木) 腎臓検診一次 (全員)
- 眼科検診 (4、5、6年、つくし学級)
- 16日(水) 歯科検診 (1年)
- 17日(木) 腎臓検診一次予備日 (10日に出していない人)
- 眼科検診 (1、2、3年)
- 24日(木) 耳鼻科検診 (1、2、3年、つくし学級)

2学期の健康診断終了後、けんこうのきろくを返却いたしますので、押印をお願いいたします。お子さんと一緒に成長を喜ぶ機会にさせていただけると幸いです。



あき しりょくけんさ 秋の視力検査について

例年、春の視力検査で治療のお知らせが出ている人の中で、報告書が学校に返ってきていない人を対象に、秋に視力検査を行っています。

今年度は7月に視力検査を実施していますので、秋の視力検査は行わないことといたします。

ただし、ご希望があれば検査できますので、連絡帳等で担任までお知らせください。よろしくお願ひいたします。



げんき 元気いっぱいチェックカード

8月25日(火)が提出日となっています。

忘れずに担任の先生に提出してください。



9月のほけんもくひょう

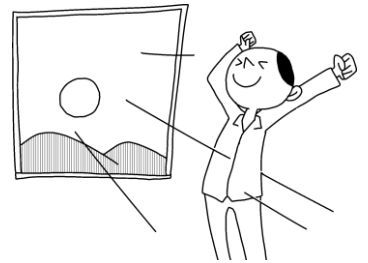


きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送ろう

そだ 育ちざかりのみなさんがせいちよう 成長していくために、つぎ 次 の3つのことをこころ 心がけてせいかつ 生活していきましょう。

1、はやねはやあきで気分すっきり!

がっき なかはらしよう じかん 1学期、中原小ではねる時間がおそくてぐあいが悪くなる人がいました。すいみん不足は、頭痛やイライラの原因にもなります。



2、朝ごはんは欠かさずに!

いち げんき 1日の元気のみなもとです。た 食べないとあたま えいよう い頭に栄養が行きわたらず、ぼーっとしてしまいます。けがにもつながるのでちゅうい 注意しましょう。



3、からだをしっかりと動かそう!

これからスポーツのあき 秋をむかえます。すいぶん 水分ほきゅうに気を付けながらからだ を動かしてたいりよく 体力アップをしていきましょう。



お知らせください

体調について・・・夏休み中の大きなけがや病気、新たに出たアレルギー症状など。

変更について・・・緊急連絡先、常用している薬など変更がありましたらお知らせいただくと同時に保健個人カードも変更してください。