

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成24年4月16日

身体測定・視力検査が終わりました

身体測定、視力検査の結果は、健康手帳1ページ目に書いてありますので、御確認いただき、学級担任に提出してください。また、視力検査の結果、専門医での受診が必要と思われるお子さんにつきましては、「眼科検診結果のお知らせ」という緑の紙も健康手帳と一緒に配布しましたので、早めの受診をお願いします。

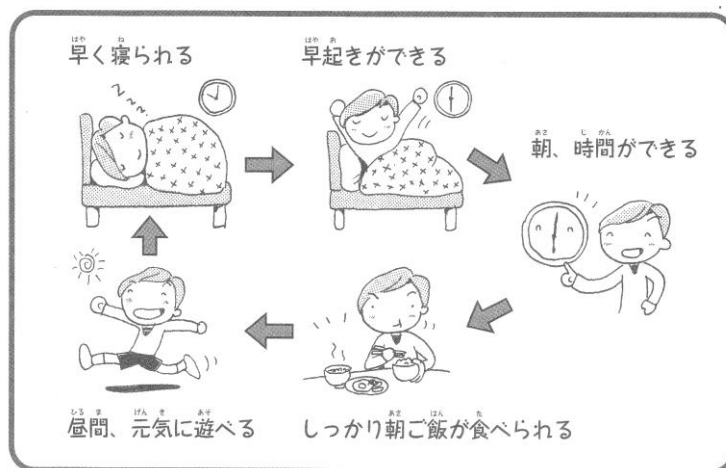


健康手帳の3ページ目からは、身長・体重のグラフになっています。身長については4・9・1月、体重については毎月、お子さんと一緒にグラフの作成をお願いします。また、健康手帳1ページ目の一番上にある「わたしの健康のめあて」を、お子さんと一緒に考えて、「めあて」をたてていただくようにお願いします。子どもたちが元気に毎日を過ごせるように、御協力よろしくお願いします。

黒板の字 読めるかな？



早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう



朝ごはんを食べずに学校来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力が無くなったりします。実際、朝ごはんを抜いてきたために、体調不良になり、保健室に来た子もいました。また、朝ごはんを食べている子ほど、テストや運動の成績が良いというデータもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活を送りましょう。