

5月健康診断

5月13日(水)	眼科検診 13時15分～	1年生
5月14日(木)	尿検査2次 登校後すぐに提出	対象者 1次未提出者
5月20日(水)	眼科検診(欠席者)12時50分～ 内科検診(欠席者)15時10分～	5/13欠席者 4/15欠席者
5月21日(木)	歯科検診(欠席者)8時35分集合	4/16欠席者
5月22日(金)	色覚検査 6時間目	1年生の希望者

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！



健康診断の結果から

生活もふり返ろう

身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



歯科検診

気になるところがあつた人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



視力検査

視力が下がつた人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

頭が目覚めて、勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で頭がぼーっとする



おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない
思い切り遊ぶ元気が出ない

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。