



2024年度 No.2

ひらおかにししょうがっこう
枚岡西小学校

5月の予定

健康診断 続きます

ゴールデンウィークは、ゆっくりできましたか？

疲れが出やすい時期です。早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう！

低学年の二測定の時に、「まいにちイキイキねむりのふしぎ」という絵本を読みました。たくさん眠ると、体と心が元気で、勉強や運動もがんばることができるといってお話でした。「早寝・早起き・朝ごはん」できていますか？

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振り替え休日		内科検診 3・4年	耳鼻科検診 1・3・5年 尿検査2次	視力検査6年 内科検診1・2年
視力検査の時には、めがねをもってきましょう。				
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
視力検査5年 内科検診 5・6年	視力検査4年	視力検査3年	心臓検診(2次) 尿検査2次 (予備日)	視力検査2年
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
視力検査1年			眼科検診 1・4・6年	

こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう