

のびのび!

4月号③

令和3年4月30日(金)
越河小学校 保健室 河村



ゴールデンウィークがやってきます

新年度が始まり、もうすぐ1か月経ちます。子供たちもそろそろ学校生活に慣れてきた頃かと思
います。また、慣れてきたと同時に、疲れも見え始めてきているようです。明日から5連休とな
りますが、しっかりと休んでリフレッシュしつつ、規則正しい生活習慣を心掛けて、連休明けも元
気に学校へ来てくれることを楽しみにしています。

ゴールデンウィーク明けの生活が危ない!!



危険!

ゴールデンウィークだらだら生活を続けていると...



規則正しい生活習慣を!!

早寝・早起き・朝ごはんは、規則正しい生活習慣の基本です。ぜひ、当たり前の習慣として定着
させましょう。運動は、ウォーキングなど何でも構いませんので、1週間で合計150分程度体を
動かすと、健康に良いと言われています。



1年生の
保護者様

5月6日(木)は、心電図検査があります。(対象は1年生です)
前日に入浴して体を清潔にし、運動着を忘れずに持ってきてください。