これでいいのだ！

福島小学校　保健室　令和６年４月 26 日

休み中も規則正しい生活を送りましょう！

新しい学年の1ヶ月がたちました。福島小の33名全員が、今まで以上に力を振りしぼってみたり、新しいことに挑戦したりした1ヶ月だったと思います。**朝起きて,ご飯がおいしく感じたら100点**だと思います。4月を乗り越えた自分たちをたくさんほめて、たくさんよしよししてあげましょう！

お休み中は少年団などで忙しい人もいると思いますが、休みの日はゆっくり休んで体と心を休めてあげましょう！SNSやネットを使用するときはルールや思いやりの気持ちを、遊びに行くときは交通ルールやマナーを守ってお休みを満喫してください！

保健室からお休み中の宿題を出します！

〇生活リズムチェックシート

4/29(月)～5/5(日)までの１週間，生活リズムをチェックして自分自身をふり返ってみましょう！できたものには「〇」，できなかったものには「×」を書いてください。

5/7(火)に学校に持ってきてください！

～保護者の皆様へ～

☆検診の結果を配付しています。

４月に実施した健康診断の結果を随時配付しております。今までに

- 発育測定(身長・体重)：全員
- 視力検査：昨年度より視力が下がっていたお子さん，0.9 以下のお子さん
- 内科検診：異常の疑いのあるお子さん
- 歯科検診：全員

の結果を配付しています。ぜひご家庭でお子さんと一緒に確認して頂けたらと思います。

なお今年度の聴力検査では異常の疑いのあるお子さんはいませんでした。

☆生活リズムチェックシートにご協力をお願いいたします。

本日生活リズムチェックシートを配付しました。個人的には連休中は頑張った自分たちをほめて，ゆっくり休んでリフレッシュしてほしい所です。体や心を休めるためにも，５月を乗り切るパワーをつけるためにも規則正しい生活への声掛け，チェックシートの記入の見守りをよろしくお願いいたします。