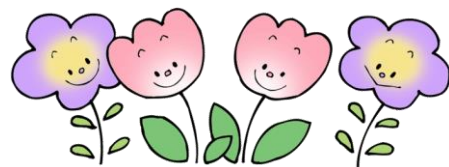


令和2年度

石北小だより



No.1



げんきだより

5月号

入学、進級おめでとうございます。かわいい1年生37名を迎え、新しい学期が始まりました。新しい学年、新しい教室…年度の始めは新しいことがたくさんありました。疲れたらゆとり休んで、毎日元気にすごしましょう！



保健室の紹介



今年度、石橋北小のみなさんの健康管理のお手伝いをさせていただきます。養護教諭の河原井 春海です。
ケガをした時、体調が悪い時、ちょっと話をしたい時などいつでも保健室に来てくださいね♪一生懸命がんばりますので、どうぞよろしくお願ひいたします！



健康診断でお世話になる校医さんです

 内科 福田 典正先生 (グリムこども クリニック)	 眼科 蒔田 方理先生 (おちあい眼科)	 耳鼻科 内藤 文明先生 (早田耳鼻咽喉科)	 歯科 金田 淳先生 (金田歯科医院)
--	---	---	--



これから健康診断が続きます。日程につきましては、げんきだより等でお知らせしていきます。よりスムーズに検診を行うために、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



せいかつリズムを、みなおそう!

朝、すっきり目が覚める。

便秘をしていない。

朝ごはんは毎日食べる。

夜は12時までに寝ている。

ぐっすり眠れる。

食事はおいしく食べられる。

夏休み明け生活リズムチェック

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

へこんでいる部分の見直し&立て直しを!!

ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか? 左のチェックで、あまりできていないところがあつた人は、つぎのこつをしてみましよう。



- 明日は、今日より10分早くおきる。
- ねる前に、つぎの日のもちものをじゅんびする。
- 朝ごはんをかならず食べる。
- 朝ごはんの後、かならずトイレに行く。
- 今日はきのうより30分早くねる。

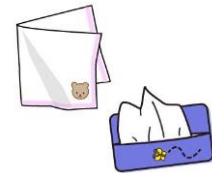


「いってきます!」の前に確認を!

①ハンカチ・ティッシュ

学校へ行く前に、ハンカチ・ティッシュを持っているか確認ましよう。

せっかく手を洗つても、洋服でふいたり、自然乾燥では台無しです。ハンカチ・ティッシュを持つ習慣を身に付けましよう。



②歯ブラシ・コップ

おいしい給食、毎日楽しみですね。給食後は歯を磨いてきれいにましよう。

☆注意: 石北小では、歯磨き粉は使用ましません。注意ましよう!

