

# けんこう



小沢小学校 ほけんだより  
平成30年5月7日

## そ せんこう フッ素洗口スタート!

今年度も金曜朝のフッ素洗口が始まりました。1年生は1週目に水でブクブクうがいの練習をして、2週目より洗口液を使ってのうがいを始めました。給食後の歯みがきと合わせて実施することで、歯の健康を守っていきたいと思います。



なに はい 何が入っているのかな?



じょうずにブクブクできたよ!!

## せいかつてんけん おこぼ 生活点検を行います

全校のみなさんに、生活点検の用紙を配りました。連休中、寝るのが遅くなってしまったり、いつもより長い時間ゲームをしてしまったりした人はいませんか? 運動会の練習が始まり、体も疲れやすくなっています。運動会に向けて、体の調子を整え、元気に練習ができるよう、自分の生活リズムを見直してみましよう!

睡眠時間やテレビ・ゲームの時間は  
おうちの人と相談しましょう!

5月 年 番 名前

おうちの人の1日について、寝る時刻、起きる時刻を記入しよう。  
寝る時刻 時 分 起きる時刻 時 分

1日 睡眠 分まで

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
① 寝る時刻、起きる時刻を付けた					
② 寝る時刻を付けた					
③ 寝る時刻を付けた					
④ 寝る時刻を付けた					
⑤ 寝る時刻を付けた					
⑥ 寝る時刻を付けた					
⑦ 寝る時刻を付けた					
⑧ 寝る時刻を付けた					
⑨ 寝る時刻を付けた					
⑩ 寝る時刻を付けた					
⑪ 寝る時刻を付けた					
⑫ 寝る時刻を付けた					
⑬ 寝る時刻を付けた					
⑭ 寝る時刻を付けた					
⑮ 寝る時刻を付けた					
⑯ 寝る時刻を付けた					
⑰ 寝る時刻を付けた					
⑱ 寝る時刻を付けた					
⑲ 寝る時刻を付けた					
⑳ 寝る時刻を付けた					
㉑ 寝る時刻を付けた					
㉒ 寝る時刻を付けた					
㉓ 寝る時刻を付けた					
㉔ 寝る時刻を付けた					
㉕ 寝る時刻を付けた					
㉖ 寝る時刻を付けた					
㉗ 寝る時刻を付けた					
㉘ 寝る時刻を付けた					
㉙ 寝る時刻を付けた					
㉚ 寝る時刻を付けた					
㉛ 寝る時刻を付けた					
㉜ 寝る時刻を付けた					
㉝ 寝る時刻を付けた					
㉞ 寝る時刻を付けた					
㉟ 寝る時刻を付けた					
㊱ 寝る時刻を付けた					
㊲ 寝る時刻を付けた					
㊳ 寝る時刻を付けた					
㊴ 寝る時刻を付けた					
㊵ 寝る時刻を付けた					
㊶ 寝る時刻を付けた					
㊷ 寝る時刻を付けた					
㊸ 寝る時刻を付けた					
㊹ 寝る時刻を付けた					
㊺ 寝る時刻を付けた					
㊻ 寝る時刻を付けた					
㊼ 寝る時刻を付けた					
㊽ 寝る時刻を付けた					
㊾ 寝る時刻を付けた					
㊿ 寝る時刻を付けた					

＜感想を書きましよう＞

＜おうちのみなさんよりひとこと＞

先生のサイン

## けんこうしんだん よてい ～健康診断の予定～

- 8日(火) 内科・結核健診(4～6年)
  - 11日(金) 心電図検査(1、4年)
  - 15日(火) 内科・結核健診(たんぼぼ、1～3年)
  - 17日(木) 尿検査(全学年) …前日に容器を配付します。朝一番の尿を採ってください。
  - 18日(金) 尿検査(予備日) …17日未提出者、欠席者はこの日に提出します。
  - 24日(木) 耳鼻科健診(1、3、5年) …耳鼻掃除をしてきてください。
- 半そで、短パンの体操服で行います。

<保護者の皆様へ>

### 5月生活点検について

7日(月)～11日(金)まで、5月の生活点検を実施します。各家庭で、寝る時刻・起きる時刻の確認や、テレビやゲームの時間を決めるなど、お子様と生活習慣について話し合っていたいただきたいと思います。連休明けの生活リズムを整え、運動会に向けて元気に過ごすためにも、ご協力よろしくお願いいたします。

1年生は初めての生活点検となります。記入の補助をしていただくなど、お子様と一緒に取り組んでいただきますよう、よろしくお願いいたします。