



2024 年（令和6年）4月26日 福山市立宜山小学校

新しい学年になり、初めての友達や先生、そして初めての勉強等、初めての出会いに目をキラキラ輝かせて、はりきっている皆さん、疲れが出ていませんか？家では、自分の好きなことを行ったり、ゆっくりお風呂に入り、一日の疲れを取りましょう。そして、朝ごはんをしっかり食べて、元気で学校に来てくださいね



健康診断の日程

5月

9日（火）心電図検査（1年生）

16日（木）
9:30～耳鼻科検診（全校生）
13:00～歯科検診（全校生）

*歯ブラシを持ってきて
給食後に磨きます。

28日（火）尿検査
*25日（金）に容器を配ります。



あなたは だいじょうぶ？

保

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



健

室

利

用

の

ル

ー

ル

入退室のときはあいさつをする



保健室内では静かにする

ベッドで休んでい
る人がいるかもし
れません。大きな
声は控えて。



*保健室には大切なものがたくさんあります。
勝手にさわらないようにしましょう。

ゴールデンウィークGWも
正しい生活リズムで
過ごそう

生活リズムが 大きく乱れると休み
明けがしんどいですよ。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

もうすぐ遠足
準備はできて
いますか？



*暑くなってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。少し大きめの水筒を用意して、しっかり水分補給をしましょう。