



尾道市立向東小学校 2021年（令和3年）5月7日（金）

新学期になって1ヵ月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人も
いるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調
を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直しましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



もうちょっとだけ…



出発時刻ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを
食べる時間がなくなっていますか？
朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって
家を出ると、けがをする危険もあります。10分早
く起きることから始めてみましょう。

ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり、肩や
首がこったりします。また、勉強が手につかなく
なったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になって
しまうこともあります。おうちで使い方のルール
を決めましょう。

あとちょっとだけ…



健康診断の スケジュール

5月



項目	実施日	対象者
耳鼻科検診	5月10日（月）	3年生・4年生・C1・C2
耳鼻科検診	5月11日（火）	2年生・5年生・C3・C4
心電図検査	5月12日（水）	1年生・4年生
眼科検診	5月13日（木）	全学年
耳鼻科検診	5月17日（月）	1年生・6年生・C5
尿検査	5月19日（水）	全学年
尿検査	5月20日（木）	予備日
内科検診	5月31日（月）	3年生

もうちょっと
だけ…



おやつをダラダラ食べていると、むし歯にな
るリスクが高くなります。量や時間を決めて食
べましょう。

あとちょっと
だけ…



睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉
強に集中できないなど、心も体にもよくあり
ません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。