



眼科検診のお知らせ



「目」に異常がないか調べるよ。

時 所 い 医 番 い 意
日 場 た ん と う 当
担 じ ゆ ん
順 ち ゆ う
注

5/13(火) 9:00~

保健室
さくら眼科

6年→5年→3年→2年→1年

- ①呼ばれたら返事をしましょう。
- ②保健室に入る前に手を消毒します。
- ③自分で「あっかんべー」をしないとされます。
- ④お医者さんにしっかりあいさつしましょう。

あしたです。

尿検査が5/14にあります。明日、用具とお便りを渡しますのでよく読んでくださいね。

チェック項目	みんなの達成%
1 家庭学習を目標通り	23 1% (注)

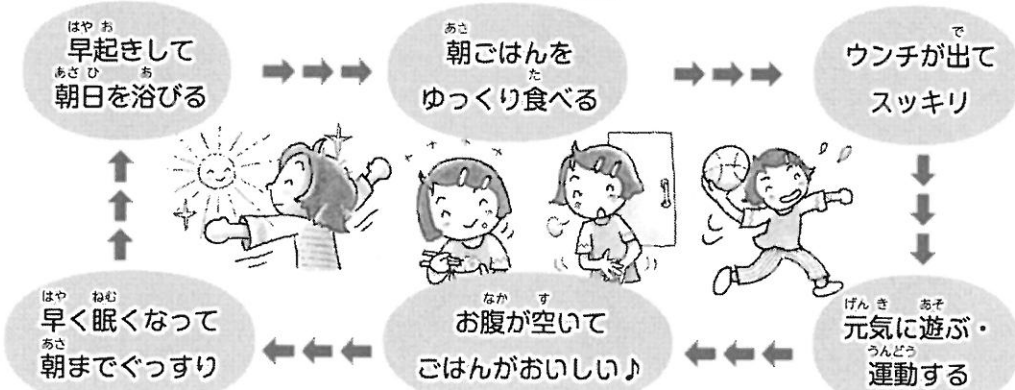
チェック項目	みんなの達成%
1. 家庭学習を目標通り	23.1% (30)
2. お手伝いを毎日した	46.1%
3. メディアの時間を守る	30.8% (30)
4. 先に家庭学習をする	69.2%
5. 各家庭の約束が守れた	61.5%

5/4は、第1回目の「メディアコントロールデー」でした。

さて、どのくらい〇がついていたのかな？

100%の項目が1つもありませんでした。
特に達成度が低かったのが、家庭学習の時間とメディアの使用時間です。来月までの
毎日は、もっと目標を意識しましょう。

まずは早起き！／ いいリズムで毎日元気



“^{はや お}まずは早起き”を^{い しき}意識しましょう。^ういいリズムが生まれ、^{げん き す}元気に過ごせますよ。

きゅうじつ べいじつ
※ 休日と平日
し しょいうじかん
の起床時間が2
じかんちが しゃ
時間違うと「社
かいてき じ さ
会的時差ぼけ」
じょうたい
の状況になりま
す。時差ぼけで体
ない たい たい
内時計が乱れる
ひろうかん
と、疲労感、イ
ライラ、免疫
ていか しゅうちゅう
低下、集中
りよくていか さま
力低下など様
ざま しょうさま ひ
々な症状を引
お き
き起こします。
しゅうまつ せいかつ
週末の生活ど
うでしたか？