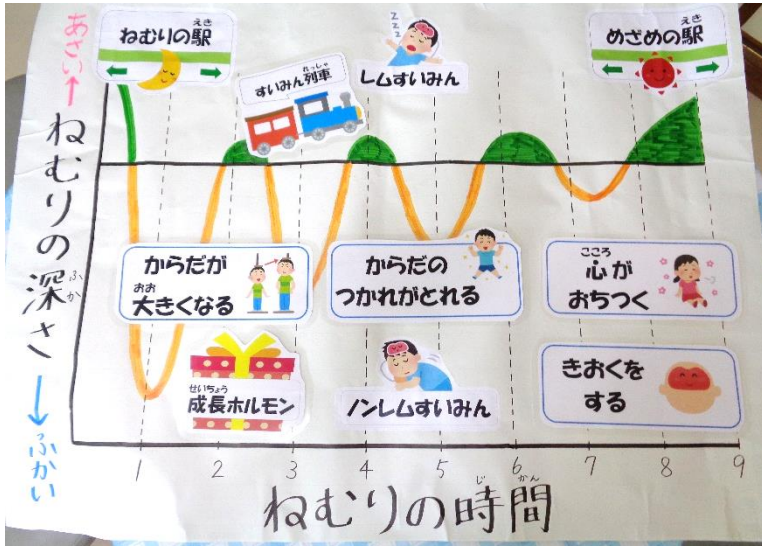




令和5年6月19日  
神目小学校  
保健室

**メディアコントロール週間が始まりました！(6月19日～25日)**



全校朝の会で「すいみん」のお話をしました。すいみんには深いねむり(ノンレムすいみん)と浅いねむり(レムすいみん)があります。深いねむりがたくさんとれば、体にも心にもいいことがたくさんあります！



★深いねむりにつくためには??

昼間に太陽の光をしっかりあびることで、しっかり外遊びができると、夜ぐっすりねむることができます。あつくなってきているので、ぼうしや水分ほきゅうをわすれずに！

保護者の方、早寝やメディアの使用についての声掛けをよろしくお願いします。



**さわやかチェック(保健体育委員会企画)が始まります！(6月20日～30日)**

さわやかチェックで調べるポイントは、5つです。

- ★ハンカチを持ってきているか。
- ★ティッシュを持ってきているか。
- ★朝、顔をあらってきたか。
- ★朝、歯みがきをしてきたか。
- ★ツメを切っているか。



5つをそろえて、さわやかにすごしましょう！！

～保護者の方へ～

R5年度すべての健康診断が終わりました。治療が必要な人にはお便りを配布しています。歯科検診の結果は、6月6日に全員に配布しています。治療が必要な人は、早めの受診をお願いします。受診されましたら、受診結果を学校へ提出してください。

