

# ほけんだより 4月



## 新生活のスタート 「早寝 早起き 朝ごはん」



入学・進級、おめでとうございます。新年度がスタートしました。ちょっと緊張気味の1年生、1つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうとしている2・3年生。新学期は毎日の生活リズム、「早寝・早起き 朝ごはん」からしっかり始めましょう。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか？睡眠は普段より多めに取るくらいでよいでしょう。体を軽く動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルで定着できるといいですね。



## 保健室ってこんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
吉田 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお願ひします。

### だれが使う？

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



### いつ使う？

こんなときは  
来てください



体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい

ケガをした

### どうやって使う？

守ってほしい  
ルールがあります



入室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。



# スマイル



## 健康診断の目的は…?



その **1** 自分の成長や健康状態を知る

その **2** 病気の疑いがないかを調べる

その **3** 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

## 健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。  
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。

