

保健だより 4月



何北中保健室
令和6年4月11日

入学・進級おめでとうございます！

春休みがあつという間に終わり、1年生を迎えて、新しい学年がスタートしました。

4月は、汗ばむような暖かい日もあれば、急に肌寒い日もあります。環境が変わり、疲れも出やすくなる時期なので、体調管理には十分気を付けてください。

新年度を元気に過ごすために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1年間充実した学校生活が送れるようにしましょう。

4月の予定

○ 身体測定・視力検査

12日(金) 2校時 1年生 3校時 2年生 4校時 3年生

* 場所 身長・・・保健室 体重・・・ひだまり (男子から開始)
視力検査・・・礼法室 (女子から開始)

* 身体測定は、**体操服(ハーフパンツ・Tシャツ)**で測定します。

* 眼鏡をかけている人は、眼鏡を忘れないようにしましょう。

* その他

測定・検査する部屋には、3～4人ずつ入り静かに並ぶ。(視力検査の部屋には5～6人ずつ入り静かに待つ。)

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

**すごい
パワー**

があります。

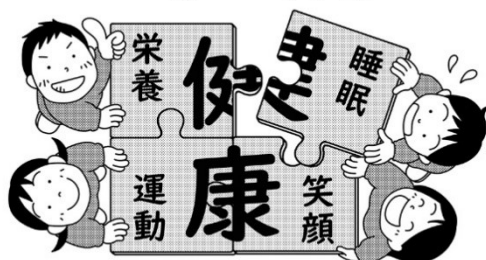
食べると
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

頭が
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

心と体の健康が



楽しい学校生活の基本です。



養護教諭の寺本です。
保健行事や健康に関する
様々な情報をお届けします。
今年度もどうぞよろ
しくお願いします。