

ほけんだより



平成30年5月12日(土)
茨木市立西中学校 保健室

疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、
音楽を聴いたりする。



何もしないで、
ぼんやりする時間を持つ。

毎日おつかれさまです

新学期が始まって、約一カ月。

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさん
の行事…。次々と続くできごとをこなして
いるうちに、「あっという間に1カ月が過ぎちゃ
った」という人は多いかもしれません。

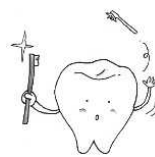
ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じ
るのは、気づかないうちにピンと張りつめて
いた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれません
ね。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分
にとったりして、心と体をリラックスさせてく
ださいね。



5月・6月の保健行事予定

5月14日(月) 尿検査2次
5月16日(水) 内科検診
5月17日(木) 耳鼻科検診
5月24日(木) 歯科検診
6月 5日(火) 歯科検診
6月28日(木) 眼科検診

対象者は朝一に保健室前の箱に入れてください。
2年生(上下夏の体操服)
1年生、2・3年生対象者(健康調査票より)
1年生、2年1組～3組
3年生、2年4組～7組
1年生、2・3年生対象者(健康調査票より)



朝の健康観察

発熱や気分不良など体調不良の人が増えています。

朝、体調がよくない時は、熱を測り健康観察をしてから登校するようにしましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。
学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、
『受診のすすめ』を渡しています。お知らせ
をもらったからといって、すぐに異常があった
というわけではありません。
けれど、もし病気があっても、早くみつけら
れれば早く治療を始められます。なるべく早い
受診をお願いいたします。

新学期から1カ月。
少し疲れたなあ…
という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることは何かな?

スタート

起床



睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい
はい → せ
いいえ → け

け

朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい
はい → い
いいえ → ん

か

ざんねん!

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ

トイレ

元気なうんちはどちらかな?
ガチガチ・
ころころうんち → つ
バナナうんち → う

い

ざんねん!

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。
朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。

ん

歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたらほうがいい
はい → こ
いいえ → か

つ

ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。

せ

ざんねん!

朝は元氣のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。

う

いってらっしゃい!

朝の生活習慣を整えて、
元氣な一日を
送りましょう!

ゴール