



げんきいっぱい

れいわ ねんど
令和5年度 No.3



しんがつき はじ いっかげつ せいかつ なか あたら かい
新学期が始まって一ヶ月ですね。生活の中で、新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、気づかないうちに力が入っていたり緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。

じぶん が ゆったり とリラックスできる時間をもつようにしてください。

「がんばる」と同じくらい「やすむ」時間も大切にしてもらえればと思います。

ゴールデンウィーク、楽しんでくださいね。

【5月の保健行事】

9日(火)	検尿2次 内科検診(高等部)
10日(水)	検尿2次予備
11日(木)	歯科検診(小学部)
12日(金)	体重測定(中学部)
15日(月)	内科検診(中学部)
16日(火)	体重測定(中学部) 内科検診(小学部)
17日(水)	体重測定(中学部)
18日(木)	体重測定(1中、1小)
19日(金)	体重測定(小学部)
22日(月)	体重測定(小学部)
23日(火)	体重測定(小学部)
29日(月)	眼科検診(全校)



※この他にも、視力測定、聴力測定、バイタルチェックを随時実施していきます。

視力測定の際はめがねを、聴力測定の際は補聴器を、使用している児童生徒は必ず持参するようにしてください。

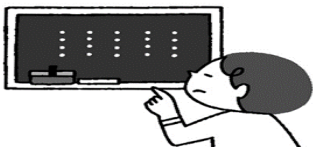
新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まっています

けんこうしんだん けっか せいかつ 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



ちょうじかん
長時間、
ゲーム機やスマホを
つか
使っていませんか？



しょくご は
食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
ちょうじかん おんがく
長時間、音楽を
き
聞いていませんか？

ほごしゃ かた けんこうしんだん けっか はいふ 保護者の方へ ~健康診断の結果を配付します~

4月より、健康診断が始まっています。結果については、終わった検診から随時返却します。精密検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関を受診してください。受診後は、今後の保健管理のため、受診結果をお知らせください。

なお、学校での健康診断は、治療を目的とした診断とは異なるため、病院での検査結果と異なる場合があることをご承知ください。

けんこう し けつ 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお あさひ
早起きして朝日をあびる



ちようじよく ほじゆう
朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ はいべん
毎朝きもちよく排便する