

ほけんしつからこんにちは

はる かぜ 春の風がさわやかで気持ちの良い季節になりました。ゴールデンウィークは感染対策を行いながらも、
じゅうじつ 充分した連休になったでしょうか。 ことし あつ 今年暑くなるのが早いですね。 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えて、元気に登校
しましょう！

つか で 疲れは出ていませんか？

- | | |
|----------------|------------------|
| ① 身体がだるい | ⑥ やる気がでない |
| ② 頭が重たい感じがする | ⑦ 何をしていても楽しくない |
| ③ ずっと横になっていたい | ⑧ ちょっとしたことイライラする |
| ④ 目が疲れる | ⑨ 人と話したくない |
| ⑤ 昼間も眠たくてたまらない | ⑩ 簡単なことができなくなった |

「あてはまる」と思った人は心や身体が疲れているかもしれませんね。ゆっくり休んで、生活リズムを取り戻して元気にすごしましょう！

生活リズムを整えるには・・・

※朝ご飯は必ず食べましょう！



朝ご飯をしっかり食べることで、からだの活動の準備を始め、脳にもエネルギーが運ばれていくため、勉強や運動がしっかりできるようになります。

※元気に遊びましょう！



からだを動かすことで、活動のリズムが戻ってきます。暑すぎる日に外遊びをする場合は、熱中症に十分に注意しましょう。



※夜は早めに休みましょう！

学校生活にからだの疲れがたまると、疲れもたまりやすくなります。早く寝て、ゆっくりからだを休め、朝スッキリ起きられるようにしましょう。

5月から保健室に、新しいメンバーが加わります！

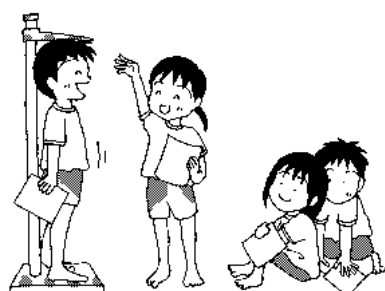
ようごじょきょうゆ 養護助教諭
はしもと 橋本
ともか 朋夏

かんごし 看護師
のざき 野崎
みな 美奈

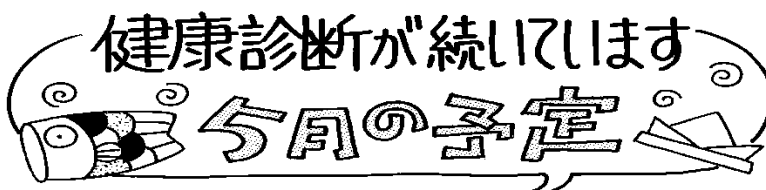


医療の必要な生徒さんたちのお手伝いをさせていただきます。
よろしくお願いします！！

石川県から来ました。佐賀のことで教えてください！みんなが健康で過ごせるよう努めます。



保護者の方々へ



日付	対象	
5/10(火)	耳鼻科検診	全学部
5/17(火)	心臓検診	各学部 1 年
5/20(金)	歯科検診	小学部
5/27(金)	結核検診	高等部 1 年
5/30(月)	検尿二次	対象者
5/31(火)	検尿二次（予備日）	対象者

～ 整形外科検診の日程が決定しました ～

7月8日（金） 13：30～ 対象：知的クラス

後日資料を配布しますので、ご確認し提出をお願いします。

