

ほけんだより

3月



—No. 15—

令和2年 3月

新高等学校 保健室

先日、卒業式が行われました。久しぶりにたくさんの子どもたちの声で、学校がにぎわいました。卒業生の門出を祝うことができ、本当によかったです。

在校生のみなさんは、どう過ごしているかな？不安に思うこともあるかども思いますが、今、自分ができることをして過ごしていきましょうね。

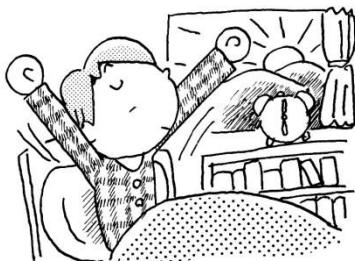


新年度を元気にむかえるために

休みが長くなると、どうしても生活リズムがくずれてしまいがち。学校と同じように…は、難しいですね。ですが、新年度が始まったとき、ここと体がしんどくならないためにも、生活リズムを整えておくことはとっても大事。大事なポイントを3つ紹介するので、春休み中、意識して生活してみよう！



①朝に明るい光を浴びる



朝に、明るい光（太陽光や部屋の明かり）を浴びよう！
健康な体内時計作りや、夜眠なくなるための準備になるよ。

②集中する時間を作る

学校生活では、授業中は45分間座って学習すると思います。
休み中も1時間は集中して読書や勉強をする時間を作ろう。



③決まった時間に寝て起きる



特に起きる時間が大切。早起きすると、夜は自然と早めに眠たくなるよ。遅寝遅起きになっている人は、起きる時間を意識してみて。

今年度の保健室の様子



「しつれいしま～す。〇年〇組の…。」とたくさんの子どもたちが、来室しました。さまざまな理由でおとずれる子どもたち。けがをした子を保健室まで連れてきてくれる優しい子もたくさんいました。

保護者のみなさまへ



1年間、お子さまの心身の健康を保持増進するため、さまざまな関わりの中で、
ご協力いただきましたこと、お礼申しあげます。ありがとうございました。
新年度を、お子さまが元気にむかえることができますよう願っております。

スポーツ振興センターの書類について…今年度分の書類については、新年度に新担任の方へご提出ください。

牛乳パックの寄付について…再度、寄付をお願いします。お子さまを通じて保健室まで持ってきてくださると助かります。

家の中でもしっかり体を動かそう



まちがいが7つあるよ。
せいかいは、新高小学校ホームページにのっています。