



ほけんだより 4月号中学部

令和6年4月 17日
赤城特別支援学校保健室



進級おめでとうございます。養護教諭の小坂井です。

ほけんだよりでは、健康に関することやみなさんへのお知らせを伝えていきます。

よろしくお願ひします。



健康診断・始ま！/ます



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。
正確に把握するためにしっかり準備することが大切です。
前日・当日は、次のことを実行してください。

○前日まで

- ・睡眠をしっかりとる。
- ・体を清潔にする(なるべく入浴やシャワー)。
- ・手足の爪を切る。

○当日

- ・清潔な肌着を着ける。
- ・忘れ物をしないようにする。



実りをえるために

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。春に種をまいたり苗を植えたりしないと、実ができるはずの秋に収穫することができないという意味から、準備をしないと良い結果が得られないということ为例えたものです。みなさんは元気に過ごすための準備をふだんからしていますか？

早寝早起き・朝ご飯をたべる(しっかり噛んで)・排便する・運動するなどの、毎日の規則正しい生活リズムは、みなさんの「**実り=健康**」のためにかかせないものです。

子どもの頃に「早寝早起き朝ごはん」をよく実行していた人ほど、大人になっても規則正しい生活習慣が身についているという調査結果もでています。

将来の自分のためにも、毎日規則正しい生活をおくりましよう。

