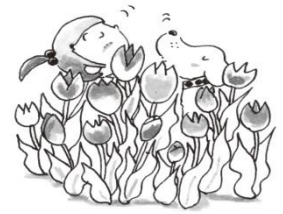


# 保健だより

2018.4.11

No.1

安達東高校保健室



新年度のスタート・・・

## 毎日の生活リズムを安定させよう！！

いつもの年より早く咲き始めたあいさつ坂の桜は、春休み中に満開を迎えました。いよいよ春がやってきました。新年度のスタートです。

春休み中は、どんな生活を送っていましたか？ 起きるのはつらくありませんか？

この時期の環境の変化は、自覚のないままストレスとなり、心と体に影響することがあります。何となく疲れを感じて思わぬケガや病気、体調不良につながってしまうことがあります。「食事」「睡眠」をしっかりとり、「運動」で気分転換をして、自分の生活リズムをつかんでいきましょう。



保健室は、みなさんが心も体も健康に学校生活をおくることができるようにサポートしていきます。また1年間よろしくお願ひします。

## 〇〇健康診断のお知らせ〇〇

### 明日4/12(木)5・6校時 身体測定

☆☆☆準備を忘れずに！！☆☆☆

- ①運動着
- ②メガネ・コンタクトレンズ（使用したときの視力を検査します）
- ③サンダルに名前を書く（はき間違い防止のため必ず書くこと）
- ④髪型に注意！！

（お団子、ポニーテールは身長を測るときにじゃまになるので×）



#### 〇健康診断の目的〇

- ①自分の成長の様子を知ること
- ②病気や異常の早期発見

6月まで健康診断が行われます。事前の連絡をよく聞いて、検査や検診を受けるようにしてください。欠席しないようにしてください。



