

# ほけんだより

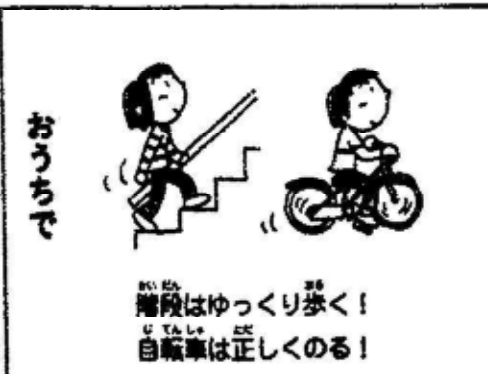
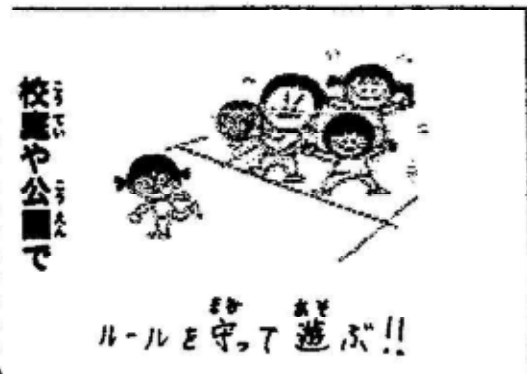


2015.5.7 和歌山中立貴志中学校

新しい年度が始まって、1か月がたちました。  
 もう新しい生活には、慣れましたか？  
 「病気じゃないのに、からだがだるい」とか  
 「かぜをひいていないのに、頭が痛い」などの症状がよく現れるのが、この時期です。  
 そんな時は、まわりの大人や友だちに相談してみましよう。話すだけで、気持ちが楽になることもありますよ。  
 ひとりで悩まないでね。

## けがが増える時期です

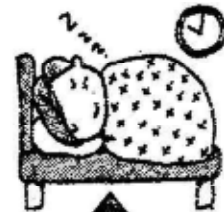
5月になると、けがが増えてきます。けがを防ぐために、白ごころから次のようなことに注意して生活しましょう。



## 「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」を心がけよう！

まずは早寝から。早寝ができると、規則正しい生活ができる！

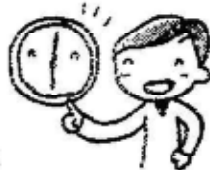
早く寝られる



早起きができる



朝、時間がでせる



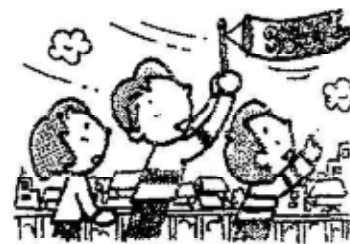
昼間、元気に遊べる



しっかり朝ご飯が食べられる



朝ご飯を食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。朝ご飯を食べる子ほどテストや運動の成績がよいというデータもあります。



おうちの方へ



## — 健診結果について —

歯科健診と尿検査については、全生徒にお知らせします。それ以外の健診は異常がない場合お知らせしません。ご了承ください。

