

2016.5 和歌山市立貴志中学校

新年度が始まって1ヶ月が経過しました。新しい環境には慣れましたか？からだや心の疲れは出ていませんか？疲れを感じたら、早めに休息をとりましょう。5月は風薫る季節。明るい日差しに輝く新緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸い込み、生き生きと元気に過ごしましょう。



『疲れたなあ・・・』と思ったら

●からだの疲れに●  
●心の疲れに●

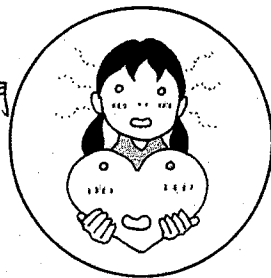


★ゆっくりお風呂に入る。



★酸味があるものを食べる。  
(例えば・・・梅干し、酢の物、レモンなど)

★何もしないでぼんやりする時間をつくる。



★好きな本を読んだり、音楽を聴く。



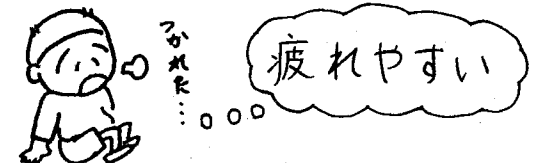
## ～ 朝ごはんちゃんと食べてる？ ～

みなさん、朝ごはんを食べてきていますか？  
1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんの役割

- その1.  
脳のエネルギー補給  
脳のはたらきが活発になり、午前中の授業もバッチリです。
- その2.  
体温を上げる  
体温が上がることでからだがりっかりと動くようになります。
- その3.  
からだのリズムを整える  
腸が刺激され、便秘の予防につながります。

### ◆朝ごはんを食べないと・・・◆



### 5月の保健行事

- 2日(月) 内科健診 13:00～ (3年生 女子)  
12日(木) 歯科健診 9:00～ (3年4～6組)  
13:30～ (3年1～3組)  
※午後から健診のクラスは、歯ブラシを持ってきてね！  
19日(木) 内科健診 13:30～ (2年生 男子)  
23日(月) 内科健診 13:30～ (2年生 女子)  
24日(火) 尿検査 一次  
25日(水) 尿検査 一次(予備日)

