



健体康心



～ すこやかに おだやかに しなやかに ～

ご進級、ご入学おめでとうございます。

春休みを終えて新しい学年を迎えた在校生のみなさん、そしてこれから新しい学校生活を始める新入生のみなさん、4月は新しい出会いやスタートに心が動く季節です。うれしさや緊張で、思っている以上に疲れやすい時期ですから、ガンバリ過ぎに気をつけましょう！

今年度の保健だよりのテーマは「健体康心」。からだが元気であること心がおだやかであること、そのどちらも大切にしながら、自分らしく一年を過ごしてほしいという思いをこめました。

まず大切にしたい4つのこと

- 1 食べる
- 2 寝る
- 3 休む
- 4 相談する

毎日を完璧に過ごそうとしなくても大丈夫です。少しずつ生活のリズムを整えながら、自分のペースを作っていきましょう！！

定時制に保健室はありませんが、相談室があります。けがや体調不良のときだけでなく、ちょっと話したいときにも来てよい場所です。困ったときは、ひとりで抱えこまず、気軽に声をかけてくださいね。(養護担当は職員室にいます。)



4月の保健行事予定

- 4月8日(木)～9日(金) 書類提出
- 4月10日(金) 身体計測(全校生)
- 4月15日(水) 心電図検査(1年生)
- 4月20日(月) 結核検診(1年生)
- 4月23日(木) 眼科検診(1年生、2～4年生希望者)
- 4月23日(木) 尿検査①



養護担当より



今年度もみなさんが自分の健康を自分で考え、将来につながる生活習慣を少しずつ身につけていけるよう、定時制全教職員で応援していきます。一年間、よろしくお祈いします。

合い言葉

「すこやかに おだやかに しなやかに」