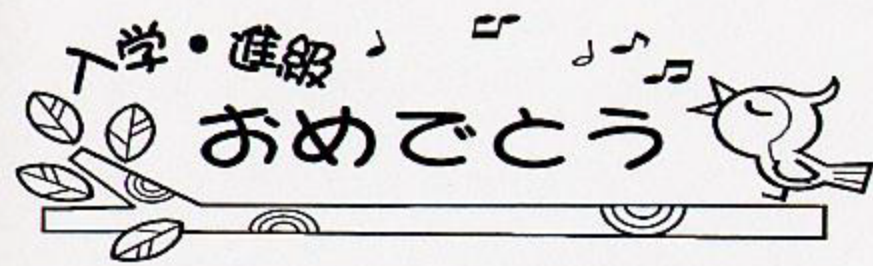


4月のほけんだより

平成 19 年 4 月 1 2 日
井手町立泉ヶ丘中学校



新入生を迎え、いよいよ新年度が始まりました。新しい学年、クラス、先生…今、みんなの気持ちはどんな気持ちでしょう？きっとやる気に満ちあふれていることと思います。その気持ちを忘れないで、今年1年間を元気に過ごしましょう！

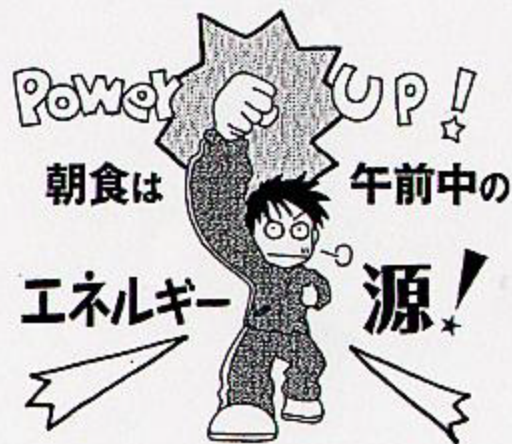
早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことがありますか？昨年度から始まった国民運動のスローガンです。

みんなが元気に成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が必要不可欠です。自分自身の生活を振り返ってみてください。その大切な基本的生活習慣が乱れがちな人はいませんか？生活の乱れは学力や体力、気力などによくない影響を与えているといわれています。また、いろいろな調査で、朝ごはんを毎日食べている方が、テストで高正答率をあげたという結果も出ています。今まで朝ごはんを食べていなかったという人は、ぜひ毎日食べるようにしてみてください。



今年度、学校が変わったことのひとつに、午前の授業が4時間になったことがあります。2・3年生は、昨年度より1時間ほど給食開始時間が遅くなります。1年生も小学校の時よりも少し遅くなります。朝ごはんを抜いてしまうと午前中の授業に集中できなくなってしまいますよ。授業を元気に楽しく受けるためにも、早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう！そして気力・体力を充実させて、学力アップを目指しましょう！！



保健室の利用について

保健室は、みんなが利用するところです。きまりを守って正しく利用するようにしてください。

保健室使用上のルール

1. 休み時間であっても保健室を利用する時は、なるべく担任の先生や、授業の先生にことわってから来てください。
2. 保健室には、休養が必要な人もいます。決して騒がず、静かに利用してください。
3. 保健室での休養は、原則として1時間以内です。1時間休養しても、よくなる場合は、早退して家庭でゆっくり休みましょう。(早退時は、家庭への連絡が必要です。おうちの方の連絡先の確認をしておいてください)
4. 保健室では内服薬の投与はしません。頭痛や腹痛が続いている人は、必ず医師の診察を受けるようにしてください。
5. 保健室に置いてあるものは、黙って持ち出さないでください。
6. 保健室は、いつでも開いているわけではありません。田中先生のいないときや、内科検診などの準備がしてあるときには、基本的に開けることが出来ません。勝手にこじ開けて入ったり、「開けろ！」とごねたりしないでくださいね。

健康診断が始まります

4月の予定

- 11日(水) 身体測定(全学年)
- 13日(金) 内科検診(1年) 13:25~
- 16日(月) 内科検診(2年) 13:25~
- 17日(火) 内科検診(3年) 13:45~

(内科検診にはジャージ上が必要です！
結核問診票も忘れずに提出してください)

- 検尿①
- 18日(水) 検尿②

