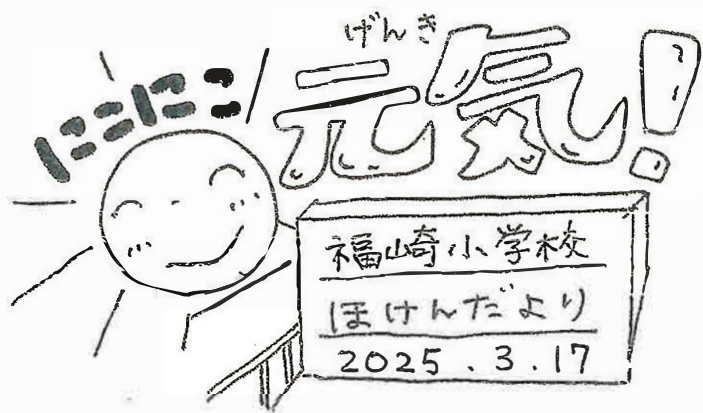
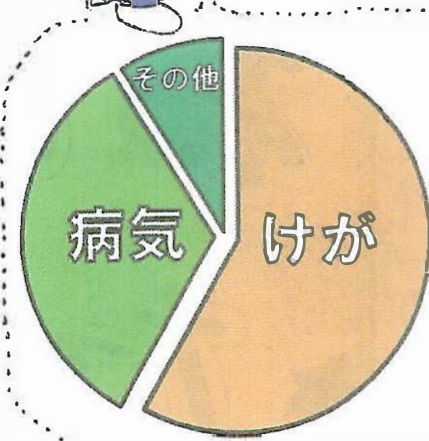




いちねんかん ほけんしつ
この1年間で保健室を
りよう ひと
利用した人 は、のべ
2,806人 でした。
(3月15日現在)



かお ひと
よく顔をみせた人もいれば
りよう ひと ひと
利用しなかった人(39人)もいま
した。その他の内容は、困りごと
の相談や衣服の貸し出しです。
あなたは どうでしたか？

がう かんねん つき
3月は 学年しめくりの月。
がう あたら がくねん あたら せいかつ
4月からは、新しい学年、新しい生活が
はじ ます。いいスタートを切るために、

ねんかん
この1年間の



健康生活

かえ
ふり返ってみましょう！

1 はや はやあ 早ね、早起き をしていたよ。	2 あさ かお あら 朝、顔を洗って いたよ。	3 す 女子きらいせずに 食べていたよ。	4 まいにち 毎日、うんちが でていたよ。	5 そと あそ 外で遊んでいたよ。
6 た 食べたあと、歯みが きをしていたよ。	7 はんかち、ティッシュ を持っていたよ。	8 てあら 手洗い・うがい をしていたよ。	9 うち ひと はなし お家の人と話を 聞いてもらったよ。	10 とも なかよ 友達と仲良く していたよ。
11 したぎ 下着をとりかえ ていたよ。	12 はい お風呂に入って 洗っていたよ。	13 てあし つめ 手足の爪を切っ ていたよ。	14 は め みみ 歯・目・耳など 具合の悪いところ は 治したよ。	マル ○のところは、この 調子で続けましょう。 マル かず ふ ○の数が 増える ように、気にかけて やってみましょうね。

こうちようせんせい すいみん はなし
校長先生からの睡眠のお話。みんなでおさらいをしましょう。



ぐっすり
ねむると...

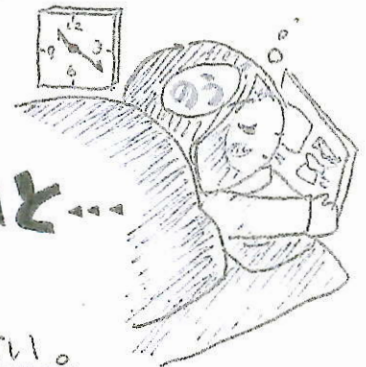
のう
脳がやす
が休める。

- 。見た^みり、聞^きいたりしたことを
しっかり記憶^{きおく}する。
- 。いやな記憶^{きおく}を消^けそうとする。
- 。バ^{こころ}が元^{げんき}気になるので、
みんなと仲^{なかよ}良くできる。
- 。成長^{せいちょう}ホルモンがたくさん出^でる
ので、子^こどもは成^{せい}長^{ちよう}する。大人^{おとな}
は本^{ほん}が元^{げんき}になる。
- 。疲^{つか}れをと^とり、バ^{きん}菌^{びん}や病^{びよう}気^き
と戦^{たたか}う。 など

ねむりは たいせつ

しっかり
ねむらないと...

のう
脳がやす
が休め^めない。



- 。覚^{おぼ}える力^{ちから}が弱^{よわ}まったり、
けがをしやすくなったりする。
- 。気^{きふん}分^{ぶん}が落^おちこみ、やる気^き
が出^でない。
- 。人^{ひと}が変^かわったように、
イライラしやすい。
- 。子^こどもは成^{せい}長^{ちよう}しにくい。
- 。かぜをひきやす^{やす}く、治^{なお}り
にくい。 など



いちねんかん りようしゃ きゅうよう ひと にん
1年間の利用者で休養した人は453人
(3月15日現在)。その中には、保健室でぐっすり
眠^{ねむ}り、その後は元^{げんき}気に過^すぎせた人^{ひと}がた^たくさん
いました。夜^{よる}の暗^{くら}い間^{あいだ}にた^たくさん寝^ねないと、困^{こま}ったことがいっ^いっぱい



お
起^おきます。睡眠^{すいみん}は大切^{たいせつ}。知^しっておきま^ましょうね。

あさめさ
朝、目覚めたら、おひさまの光^{ひかり}を浴^あびてね!
幸^{しあわ}せホルモン(セロトニン)が出^でますよ。
新^{しん}学期^{がく}、元^{げんき}気にみんなと会^あいましょう!!