



ほけんだより

令和8年
4月15日

「早寝早起き朝ごはん」は元気のもと

新学期が始まりました。入学や進級後のはりきっている様子がかげえまます。暖かい日もあれば肌寒い日もあり、また、まだまだ朝晩と昼の温度差が大きく、体調を崩しやすい季節です。楽しく元気に学校に通えるよう、「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。



学校で元気に活動するためには、エネルギーの元になる朝食をしっかりと食べることが必要です。朝食をしっかりと食べるには、朝早く起きる必要があります。朝早く起きるには、夜早く寝なければいけません。夜早く寝るためには、夕ご飯を早くする必要が出てくるかもしれません。「早寝早起き朝ごはん」は、どれか一つをがんばればできるものではなく、全てつながっています。毎日同じことを同じように続けていくことで、健康で安定した体や心が作られています。より良い生活習慣を家族みんなで考えていきましょう。

保健室はこんなところです

保健室は、みなさんが健康で学校生活を送れるようにお手伝いするところです。保健室は全校のみなさんのためにあります。いつでも誰でもほっと一息つける、そんな場所にしたいと思っています。

保健室は……

- ケガをしたときに手当てをしたり、具合が悪くなったときに休んだりするところです。
- 健康診断や色々な検査をします。
- 心や体の健康についての相談にのります。
- 保健や健康についての情報を発信します。

