

保健だより

令和8年4月8日(水)

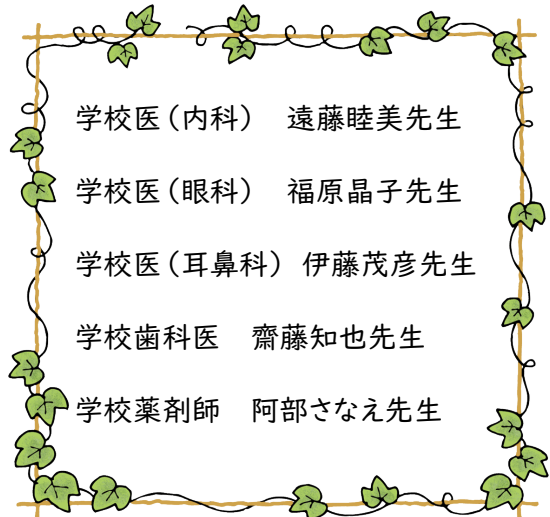
朝日中学校保健室

NO.1

新年度が始まりました。たくましく・優しく・賢く 主体的に生きる朝日中生を目指し、具体的にどのようなことをするか考えてみましょう。元気に楽しくチャレンジできるように応援していきます。

定期健康診断日程と学校医・学校薬剤師の先生方紹介

月	日	曜日	項目	対象学年
4	9	木	身体測定	全員
			視力検査	全学年
			聴力検査	1・3年
4	17	金	眼科健診	全学年
4	21	火	耳鼻科健診	全学年
4	22	水	内科検診	全学年
4	27	月	尿検査	全学年
			貧血検査	希望者
			心電図検査	1年
5	15	金	歯科健診	全学年



～保護者の皆様へ～

新年度の保健関係書類をお渡ししました。お手数をおかけしますが、4月10日(金)まで各書類の必要事項を記入・押印のうえ、学級担任に提出くださいますようお願いいたします。

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう
まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

③朝ごはんを食べよう
午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

②ていねいに歯をみがこう
口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

④トイレに行っておこう
便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

養護教諭の佐藤礼子です。
4月は行事が目白押し。
「く・ねる・だす」を整え、
思う存分行動できるように
していきましょう。

