

# ほけんだより4周

令和7年4月25日  
白嶺小学校・白嶺中学校  
保健室

新学期が始まっておよそ1ヶ月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウイークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。この1ヶ月、よくがんばった自分をほめてあげてくださいね。

心や体のことで、気になることがあれば、ひとりで抱え込みます、おうちの人や先生に相談してくださいね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。



## 三寒四温の春 体調管理は大丈夫?

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これはシベリア高気圧が1週間ぐらいの周期で寒気を吹き出すためです。暖かい日が続くと、「もう薄着でいいや～」と思うかもしれませんのが、注意が必要です。天気予報を確認して、上着や下着など衣類で上手に調節しましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思いますか？

答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。

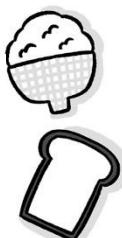
心と体の元氣のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



### 早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。

早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンはお家で決められた時間に切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

### ~今後の保健行事~



4/28(月)眼科検診(全学年 対象) 13:30~  
検診医:公立つるぎ病院 眼科 瀬川 安則 医師

#### <おねがい>

- ・前髪が目にかかるないように、きちんととめるか、短く切っておきます。
- ・メガネをかけている人はメガネをもってきてください。



5/1(木)尿検査(全学年 対象) 登校後すぐ(8:15頃)

※前日の4/30(水)に尿検査キットを配付予定です。

