



にゅうがく しんきゅう おめでとうございます。しんねんど あたら がくねん あたら 入学、進級 おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しいとも あたら で あ 友だち…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心 が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペース だいじょうぶ ほけんしつ おうえん で大丈夫！保健室から、みなさんのことを応援しています。

## 保健室 って どんどころ？ 朝ごはん どうして大切？

ケガの手当てをします

悩みがある人の話を聞きます

体調が悪いときも来てください

健康に関する質問に答えます

誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖

答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはん でブドウ糖を補給しましょう。

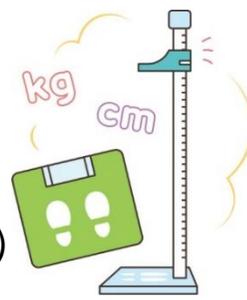
ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ

# 今月の保健安全目標

## 自分の体を知ろう

### 4月の健康診断予定

- 聴力検査 (5月6日、7日)
- 心電図内科検診 小1年生・中1年生のみ(5月8日)
- 内科眼科耳鼻科 (5月8日、9日、10日)
- 歯科検診 (5月29日、6月7日)
- 尿検査 5月9日(前日に容器を配布いたします)



※日程詳細については、学年からお知らせいたします。

### なぜ健康診断をするの？

みんなが毎日健康で楽しく学校生活を送るために、体が健康かどうかチェックするのが健康診断です。「しずかにまつ」「あいさつをする」ことを守ってくださいね。6月まで続く健康診断を、よろしくお願ひします。