



4月に実施した身体測定の結果をお知らせします

年組番	さん		
身長 (cm)		体重 (kg)	



心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り (アロマ) でまったりする



朝活

してみたい？



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き で味わえる いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



4月の終わり頃から、急に気温が高くなる日があります。まだ暑さになれていないので

熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせず休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはん体調を整えておくことも大切です

保護者の方へ

～健康診断結果を確認しましょう～

健康診断の結果をもとに、医療機関の受診をおすすめする文書をお渡します。学校での健康診断は、すぐに病気と診断されるものでなく、詳しい検査をして治療が必要かどうかをわかりつけの医療機関で相談するということでもあります。

すでに医療機関にかかっている結果がわかっているものについても、学校医の指示でお渡しするものもあります。その場合は保護者の方で結果を記入し提出してください。

