

ご入学・進級おめでとうございます！

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待があふれている一方、初めてのことや覚えなければいけないことが多く、慌ただしい毎日ですね。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。無理をせず、今の環境に合った生活リズムをつくってくださいね。

2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、そこは1年生と同じで、あまり気負わずに過ごしていったほしいと思います。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、怪我をしてはせっかくのやる気も台無しです。よく食べ、よく寝て、よく体を動かして…自分のペースを見失わないように気をつけてくださいね！

健康診断が始まっています！

今後の予定

項目	日にち	学年
心臓検診	4月 9日	1年生
尿検査	4月15日	全学年
歯科検診	4月18日	1年生
	5月28日	2年生
	6月11日	3年生
内科検診	4月26日	1年生
	5月15日	2年生
	5月16日	3年生
眼科検診	5月 9日	1・2年
	5月30日	3年生
耳鼻科検診	5月17日	全学年

検診の結果については、全員に配布します。自分の健康状態をしっかりと確認しましょう。再検査や治療が必要な人は1学期中に受診を済ませて、健康な状態で学校生活を過ごすようにしましょう！

学校医の先生方を紹介します。

- ★内科医 桑波田 昇先生(桑波田医院)
- ★歯科医 六田 久裕先生(ろくた歯科医院)
- ★薬剤師 中園 立彦先生(フタヤ薬局垂水店)
- ★眼科医 垂水中央病院眼科 より
- ★耳鼻科医 鹿児島大学病院耳鼻咽喉科より

～ 保護者のみなさまへお願い ～

■提出物について■

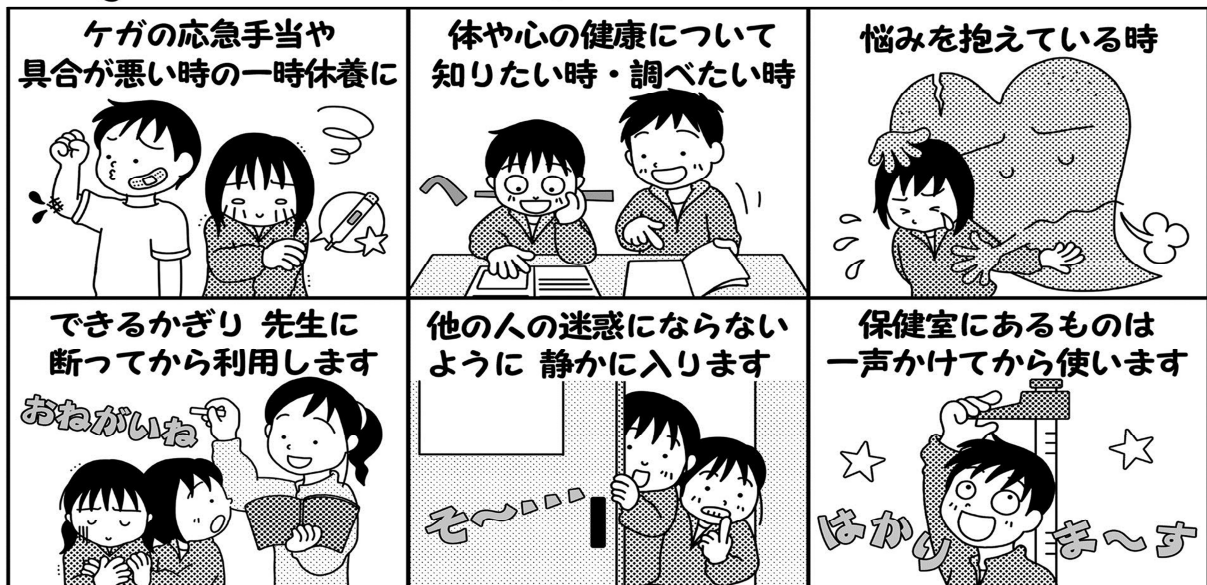
4月は提出物の多い時期です。健康診断関係の書類をはじめ、保健調査票等まだ未提出のものがありましたら、至急提出をお願いします。なお、保健室からの個人情報に関するお手紙は、保健関係連絡封筒に入れてお配りします。中身を確認されて、封筒は学校（保健室）へ返却してください。3年間使用します。

■朝の健康観察について■

新年度が始まり、子供たちは新しい環境で毎日頑張っています。気づかないうちに疲れもたまっていることがありますので、朝、登校前にお子さんの様子（体調・顔色・食欲等）を確認していただき、いつもと違う時には無理をさせず休養をとるようにしてください。

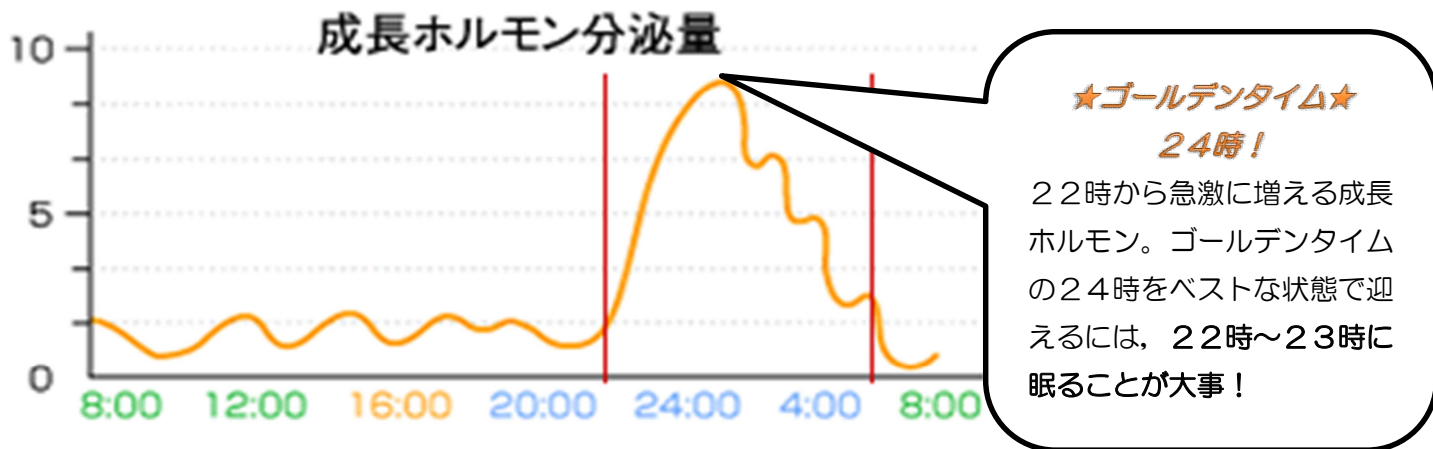
みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう



身長を伸ばしたいそこのあなた！！

身長が伸びる**ゴールデンタイム**があるんです！



睡眠偏差値を上げよう！

4つのポイントを抑えれば成績UPにもつながる★

※睡眠と勉強は大きく関係があります。

★ポイント1★

眠る前に画面を見る時間を減らす

寝る直前までテレビやゲーム、スマホなどの画面を見るのをやめるとよく眠れるようになります。

★ポイント2★

得る前のお風呂はぬるま湯で

熱いお風呂は交感神経の働きが活発になって寝付が悪くなります。

★ポイント3★

睡眠単位は90分

起きるGOODなタイミングが1.5時間ごとに来る。7時間半睡眠を目標にしてみよう！

★ポイント4★

眠くなるものを摂取

ホットミルク、カモミール、バナナ、じゃがいも、オートミールなどが効果的★