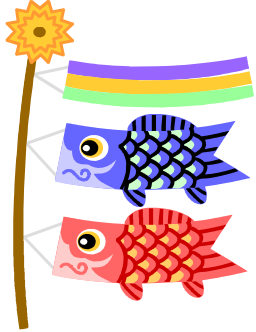


# 保健だより 5月

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.5 平成23年5月9日



## 新しい生活には慣れましたか？

新学期が始まって約一ヶ月。新しい生活に慣れてホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、「ちょっと疲れたかなあ〜」と感じたら、早めに寝て十分に睡眠をとるよ心がけましょう。そして自分が一番楽しめることや好きなことをして、心も上手にリラックスさせましょう。



## 生活のリズムを整えよう！

### 元気な朝のリズム

< 起床 >



できるだけ自分の力で起きられるようにしましょう。

< 洗顔 >



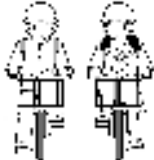
冷たい水で顔を洗って頭もスッキリさせよう。

< 朝食 >



きちんとした朝食は脳とからだの大切なエネルギー源

< 登校 >



元気にあいさつ

「おはようございます。」

< 排便 >



朝食を食べると胃腸が目覚めます。トイレに行く習慣をつけよう。

< 歯みがき >



食後は必ず歯をみがく。気持ちもスッキリします。

## 続いています・健康診断



結果のお知らせが届いたら…  
かならず  
家の人に見せましょう



何か問題があった人は、  
お医者さんに  
相談しましょう

