



鹿嶋市立平井中学校 2019年4月8日発行 No.1

保健目標：健康診断をきちんと受けよう

安全目標：登下校の安全について意識を高めよう

忙しい中でも、自分のペースで★

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待とワクワク感があふれている一方、初めてのことや覚えなければならぬことが多く、あわただしい日々ですね。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、いまの環境に合った生活リズムを固めていってください。

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てほしいと思います。

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。よく食べ、よく寝て…自分のペースを見失わないように気を付けてくださいね！

新生活 心と体の健康観察を



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



健康診断が始まります 気になるところを☑してみよう



保健調査票・心臓問診表（1年生のみ）

提出物は忘れずに！

4月12日（金）まで

あなたの席は…？ 「高さ」「位置」の確認を

新年度が始まり、新しい教室・クラスでの生活が始まりました。さあ、晴れやかな気持ちで今年度も頑張ろう…というところで、「この席、何か違和感あるかも？」と感じた人はいないでしょうか。

みなさんが使う机とイス、もちろん座席の位置も新しくなっています。変わってすぐには気が付かなくても、授業が始まり、実際に使い始めてみると、何となく机やイスの高さが体に合っていないように感じたり、黒板の字が読みづらかったりすることもあります。

徐々に慣れていく場合もありますが、違和感をもったままにしていると授業に集中できなかったり、なかには体の疲れや不調の原因になることも。早めに担任の先生に申し出て、変更・調整してもらってください。地味なことかもしれませんが、意外に重要です！

