



令和7年4月号
奈良県立山辺高等学校
保健室

にゅうがく しんきゅう
入学・進級

おめでとうございます

あたら ねんじ
新しい年次がスタートします。
それぞれの目標をしっかりと持ち、
ゆういぎ ねん
有意義な1年になりますように。



けんこう しん だん にっ てい
健康診断の日程

4月17日(木) 内科、歯科、尿検査一次

4月23日(水) 心電図・胸部X線(1年)

4月24日(木) 眼科、尿検査二次

4月30日(水) スポーツテスト、身体測定

「いつも通り」じゃもったいない!

し
知っておこう けんこう しん だん もく てき
健康診断の目的

し
知る

がっこう べんきょう
学校で勉強したり、
うんどう
運動したりするときに
ししょう しら
支障がないか、調べる

まな
学ぶ

じぶん けんこう
自分の健康に
かんしん ち
関心を持って、
けんこう がくしゅう
健康について学習する

せいちよう し み なお
どれくらい成長したかを知ったり、見直す
せい かつしゅうかん かんが けんこう しん だん
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
ゆうこう かつよう
有効に活用できるといいですね。



けんこう どうこうまえ
健康チェックは、登校前に!!



はつねつ たいちようふりよう むり じたく りょうよう
発熱や体調不良のときは、無理をせず自宅で療養してください。

けっせき ちこく とき けっせきれんらく かなら にゅうりょく
欠席や遅刻をする時は、欠席連絡Formに必ず入力してください。



R7年度保健目標



は や ね は や お あ さ

早寝・早起き・朝ごはん



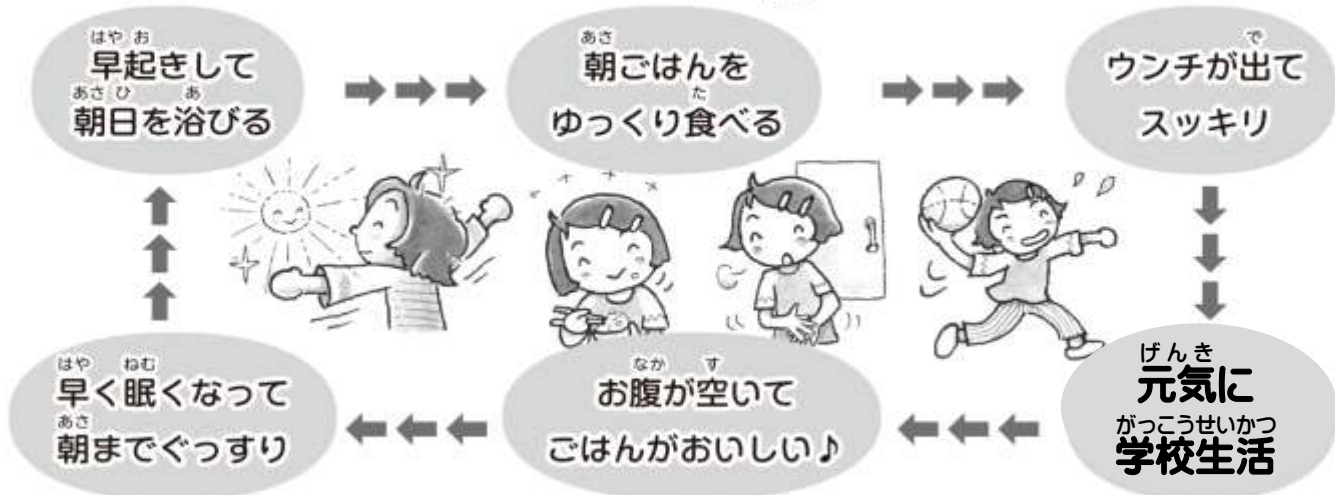
心やからだの健康を保つ秘訣を知っていますか？
3つポイントがあります。

1に**栄養** 2に**運動** 3に**睡眠**

栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動を習慣として行い、質のよい睡眠をとる、つまり、生活リズムを整えることです。ほけんだよりでは、『早寝早起き朝ご飯』をテーマに、健康生活を送るためのヒントを掲載します。山高生のみなさんが、心身ともに健康な学校生活を送ることができるようになることを願っています。

朝陽浴びて？
心にも体にも大事なエネルギーがいっぱい
らしい。タダやで、浴びな損やで！

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



新年度が始まりましたね。我が子もそれぞれ進級、学校へ行きました。
やっと給食も始まると母は安堵しております。
中学生の娘、美容に目覚めて紫外線対策怠らず。日焼け止め、いったい何本使うのか。
小6の息子、2歳から丸坊主くんです。『坊主はもうイヤだ』といつされるかビクビク
してます。坊主かわいいねんけどなあ～



養護教諭の安井です

