

新しい教室やクラスメイトとの生活が始まり、少しずつ慣れてきたころでしょうか。

年度初めは新しいことが多く、心も体も疲れやすくなります。そんな時は無理をせず、ゆっくりお風呂につかったり、自分の好きなことをしてリフレッシュをしましょう。

## 4月の保健目標は『自分の体を知ろう』です。

保健室前には、健康診断クイズが掲示されています。体に関する知識や検査をする時の約束がわかるクイズになっています。



正しい方法で検査をし、自分の体について知りましょう！

