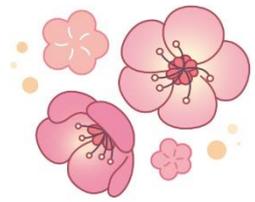


# ほけんだより 3月

令和6年3月13日  
3年生向け  
利尻中学校保健室

いよいよ明日は卒業式です。小学校低学年のときに見ていたみなさんが、立派な中学生になって、明日、卒業すると思うと、感激で胸がいっぱいです。明るく反応がよく、学校を盛り上げてくれる姿は、最上級生らしく、本当に頼りになりました。仲がよく、毎日楽しそうなのも、すてきでした。4月からはそれぞれの場所で、健康で充実した日々を過ごしてください。



保健室から、『成長の記録』をお贈りします。また、3年間使用した『保健調査』と『健康カード』もお返しします。ご家族で成長をふりかえてみてください。

## 春休みの過ごし方

**は**

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

**る**

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

**や**

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

**ま**

ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

**み**

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

## 利中ジャージ(上)をゆずっていただけませんか？

保健室では、ジャージを持ってくるのを忘れてしまった人に、ジャージを貸し出しています。ですが、ジャージの上着があまりありません。卒業後、利中ジャージを誰かに譲ったり、着たりする予定がない人は、学校にゆずっていただけると、とても助かります。

ゆずっていただきたいのは、ジャケットのSSとSとMです。よろしくお願いいたします。

	SS	S	M	L
ジャージジャケット				1
ジャージズボン	1	1	1	1

\*現在の在庫のサイズと数です。マークがついているサイズがありません。