ほけんだより 3月

令和６年３月２１日
No. １７
利尻中学校保健室

感動の卒業式を終え、あっという間に修了式・離任式の日を迎えました。この １ 年間、健康にすごせましたか？　４月から最高のスタートが切れるよう、ゆっくり休み、しっかり準備をしてくださいね。

今年度１年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

春休みの過ごし方

はるやすみ

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。

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。

やりすぎないよう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！

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。

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。