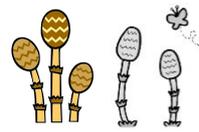


保健だより 3月



令和7年3月
大門中学校保健室
第11号

陽ざしがだんだんと暖くなり、春の訪れを感じます。この1年、健康な生活を送り、元気に過ごすことができましたか。新学年に向けて、一日一日を大切にしてお過ごししましょう。

1年間の心身の健康を振り返ろう



健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

保健室から 3年生の皆さんへ



中学校3年間は、充実した学校生活を送ることができましたか。今まで、出来なかったことが、新たに出来るようになったことはたくさんあると思います。例えば「朝一人で目覚まし時計だけで起きられるようになった」「人前で話することに少し慣れた」「自分で簡単にご飯の用意が出来るようになった」など、考えるとたくさんあるはず。少しずつですが、出来たことは1つの経験として、自信になります。そして、心と身の成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。

花粉症の季節がやってきた

出かける前に天気予報をテレビやインターネットなどで「花粉飛散情報」をチェックすることができます。花粉が飛ぶ量や範囲を調べ、天気の変化を考えて準備や行動をしましょう。

※今年のスギ花粉飛散量は、極めて多い

春休み中も感染症対策を心がけよう

- 手洗い（石けんやアルコール消毒液）
- 咳エチケット（正しいマスクの着用）
- 人込みの多い場所を避ける
- 免疫力を高める（十分な睡眠とバランスのよい食事）



—お知らせとお願い—

3学期に行った身体測定の結果を配ります。この1年間の自分の成長や未治療の病気がないかを確認しましょう。治療が済んでいない人は、新学年が始まるまでに治療を済ませるようにしましょう。

