

ほけんだより 3月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和7年3月3日

今年度もいよいよ終わりに近づいてきました。暖かい日も増えてきましたね。この冬は感染症にかかる生徒がとても少なく、多くの生徒が健康に気をつけて生活できていました。引き続き、手洗いうがい、換気などの予防を忘れず、4月からの新生活を元気にスタートできるよう、春休みも規則正しい生活を心がけてください。



今月の保健目標：1年間の健康生活を振り返ろう

4月 新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？	5月 連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？	6月 歯と口の健康に気をつけることができましたか？	7月 熱中症対策をしっかりと行えましたか？	8月 夏休み中も規則正しい生活ができましたか？	9月 スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？
10月 目にやさしい生活を心がけましたか？	11月 猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？	12月 感染症対策をしっかりと行えましたか？	1月 いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか？	2月 ストレスを上手に解消できましたか？	3月 今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？



～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。



自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



…保護者の方へ… ～新年度に備えて春休みの間に受診を～…

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

