

ほけんだより 3月

立花中学校 保健室

日差しに少し暖かさを感じるようになってきましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。皆さん元気ですか？風邪をひいてはいませんでしたか？天気によって寒暖の差が大きくなるので、服装の調節や手洗い・うがいを丁寧に、一人ひとりが体調管理に注意しましょう。

休みの日が長く続くと、つい夜更かしをしたりと不規則な生活を送っている人もでてくると思います。再来週からまた学校生活が始まります。早寝早起きはもちろん、お風呂上がりにはストレッチをし、体を動かし、万全な状態で元気な姿で登校してくださいね☆彡



知っていましたか？

3月9日は、

ありがとうの日

3(サン)月9(キュー)日でサンキュー → Thank you → ありがとうの語呂から「ありがとうの日」と言われています。ところで、みなさんは「ありがとう」の反対語が何か知っていますか？「どういたしまして」と思われがちですが、正解は…「当たり前」です。毎日起こる出来事（着る服があること、ご飯を食べられること、住む家があること、友達と話すこと、勉強をすること、など）を当たり前にして過ぎてしまっていますね。これを機に当たり前なことに感謝をし、家族、先生、友達、関わってくれている人に、ぜひ「ありがとう」を言ってみてはいかがでしょうか(*^_^*)？



～新年度に向けて～

- ①保健調査票の記入…昨年から住所や連絡先の変更があればご記入をお願いします。
特に保護者の方の勤務先の変更がないかご確認ください。
- ②運動器検診票の記入…所属スポーツに変更がないかご確認ください。
- ③結核検診票の記入…運動器検診票の裏面に記載する箇所があります。
- ④スポーツ振興センターの書類…学校で怪我をし、病院受診をした人で既に治療が終わっている人は、病院からもらっている書類を保健室まで持ってきてください。
- ⑤勧告書の受診…健康診断の眼科、耳鼻科、歯科、視力検査などで病院受診を勧められたがまだ病院へ行けてない人は新年度が始まるまでに受診しておきましょう。

必ず始業式の日を持ってきましょう！

寒い朝こそ朝ご飯を食べよう！！

- ①ニキビがでにくくなる
- ②身体のリズムが整う
→排便を促す
- ③太りにくい体質になる
- ④体温が上がる
→脳が活性化され、集中力が高まる

朝ご飯を食べると
こんなに良いとが！



最後に☆

いよいよほけんだよりも最終号となりました。皆さんはこの1年どんな1年でしたか？楽しかった事、嬉しかった事、時には悔しかった事もあったでしょう。私はそんなみんなの日々の出来事の話聞くのが好きでした。この先、学年が上がることで今までにはなかった悩みもでてくると思います。そんな時は周りの素敵な仲間や先生を頼ってほしいなと思います。話せばきっとホッとしますよ。最後になりましたが1年間通読ありがとうございました！