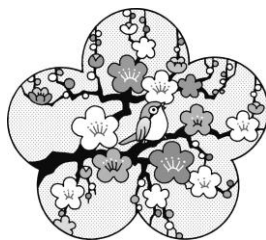


ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 12
2019.3.5

3月は、学年の締めくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、たくさんあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。健康面でもできるようになったことを思い出しながら、4月から始まる新しい1年の目標を立ててみましょう。



1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からもがんばるように、チェックしてみましょう。



「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日



「照れてしまうよ」とか「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。そんなことから「言えない…」という人も多いかもしれませんね。また、家族の中では、何かをしてもらっても、当たり前のように思っているかもしれません。

この日を機会に、いつもより少し意識して「ありがとう」を伝えてみませんか。言葉にすると笑顔も増えることに気が付くかもしれません。「ありがとう」を習慣にできるといいですね。

春休みは自分メンテナンス！



- 特に病気でもないのに、頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、もう一度生活習慣を見直し、その原因を見付けて生活リズムを立て直しましょう。
- 何となくボンヤリしてしまったり、疲れているなーと感じたりしている人は、しっかり睡眠をとったり、ゆっくりお風呂に入ったりして、目や頭を休養させてリフレッシュしましょう。
- むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。
以前もお知らせしましたが、特に3年生は4月から治療費がかかりますので、今のうちに治療や検査をすることをおすすめします。

体と心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えま



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます！



健康って何だろう？

みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？
早寝早起きをすること、風邪をひかないこと……。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれる人や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

自分の健康は自分で守れるみなさんでいてください。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。

保健室では、みなさんが安心して利用できる空間を心がけてきました。
ご協力ありがとうございました。