

保健だより

健

ken

市貝中学校 2025.3.5

健康、安全に気をつけて生活ができた1年間。1年生も2年生も3年生も、1年間、本当によく頑張りました。良いことばかりではなかっただろうし、思うようにいかなかつたこともあったと思います。自分の心と体をメンテナンスして、毎日を送る事が出来た皆さんに花丸をつけたいと思います。

春休みも健康面、安全部面に気を付けて生活して、4月から気持ちよくスタートが切れるように願っています。
保健室は皆さんの応援団です!!



1年間の生活を振り返ってみよう

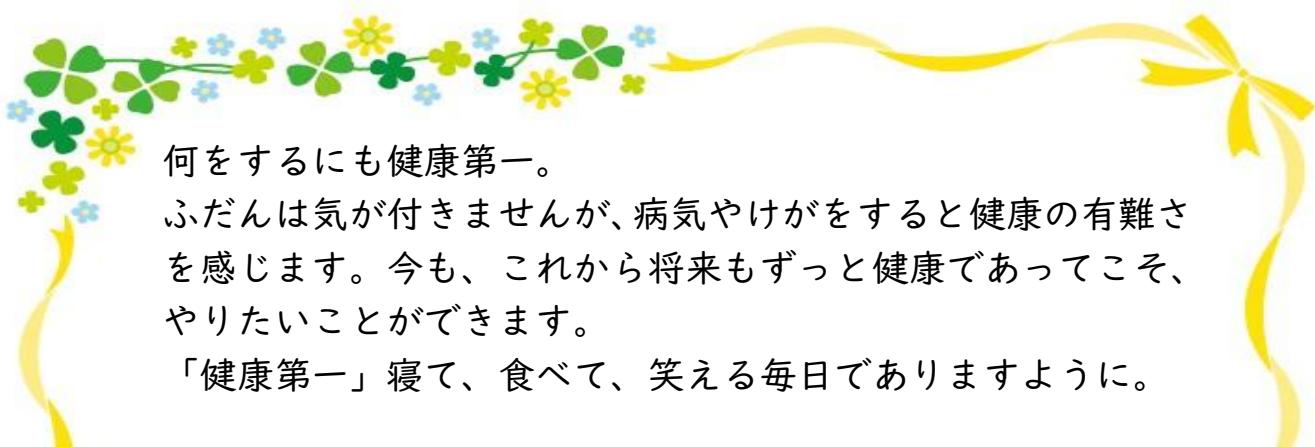


いくつあてはまるかチェックしてみよう

- 健康的な生活を心掛けた
- 朝ご飯は、毎日食べた
- 睡眠時間は、平均して8時間以上とれた
- 手洗いとハンカチの携帯ができた
- 爪や頭髪など衛生的に保てた
- ゲームやスマホなどのメディアコントロールができた
- むし歯の治療を済ませ、毎食後に歯みがきをした
- 悩み事やつらいことがあったとき身近な人に相談した



判定 チェックの数	
8個	すばらしい!
6, 7個	もう一息!
4, 5個	反省しよう!
3個以下	やばい(>_<)



何をするにも健康第一。

ふだんは気が付きませんが、病気やけがをすると健康の有難さを感じます。今も、これから将来もずっと健康であってこそ、やりたいことができます。

「健康第一」寝て、食べて、笑える毎日でありますように。

保護者の皆様へ

1学期の健康診断から様々な学校保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。御家庭で、毎日、食事や睡眠などの健康管理に努めていただいたお陰で、子ども達は学校で充実した時間を過ごすことができました。

特に感染症につきましては、「かからない・広めない」の対応をしていただき、感染症拡大の予防対策となりました。今後とも継続していただけるようお願いします。

3年生の保護者の皆様へ お子様のご卒業おめでとうございます

新型コロナウイルス感染症が落ち着き始め、コロナ感染対策が少しずつ緩んでいった頃に中学校生活が始まりました。環境の変化に対応しながら、健康や安全に気をつけて過ごすことができました。保護者の皆様のご協力に感謝申し上げます。保健室には義務教育9年間の健康診断の記録があります。ランドセルにつぶされそうなくらい小さかった子が、今では中学校の制服が窮屈そうになっています。小学1年生から中学3年生までの身体測定の結果を「成長の記録」としてお渡しします。お子様と一緒にご覧いただければうれしいです。



子どもの心 今が一番

後悔していること。子どもが小学生や中学生の時に、家族の時間をもっと、しっかり味わっておけばよかった。子どもが育つ時期は、仕事も家事も育児も、毎日、毎日、やらなければならないことがいっぱいです。自分のペースで自分の思うようにやろうとすると、心がギスギスして「早く」が口癖になり。「私ばっかり」と家族を責めてみたり。言葉にしなくともダークなオーラを放っていたり。

ほんわかして、わくわくして、うきうきして…「そんな時間を家族でもっと過ごせばよかったな」と今になって思います。家族がそろって過ごせる時間は限られています。「何を食べるかではなく、どう食べるか」「何をするかではなく、どう楽しむか」高校を卒業すれば家を離れる子もいることでしょう。限られた家族そろっての時間を大事にしてください。



今年度も保健だよりをお読みいただき、ありがとうございました。

ご意見、ご感想ありましたらお聞かせください。

