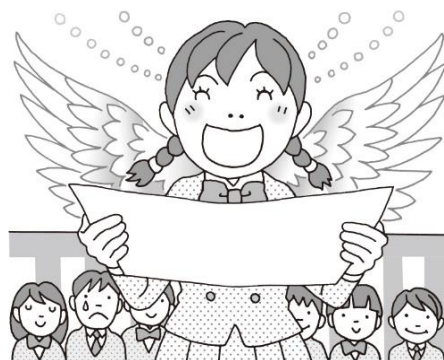


# ほけんだより 3月

令和7年3月7日  
流山市立東深井中学校  
保健室

3月に入り、あっという間に卒業式が近づいてきました。3年生のみなさんは、どんな気持ちでしょうか。寂しい気持ちや新しい進路に向けてワクワクもしているでしょうか。3年生が卒業すると、今度は1、2年生が進級に向けて準備をする時期ですね。春は別れがあり、出会いもあり、気持ちがそわそわするかもしれません。疲れが溜まりやすい時期なので、夜は早めに寝て、しっかり休養をとるようにしてくださいね。

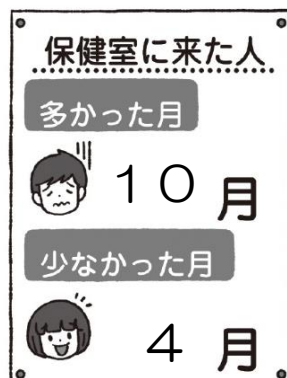


## ●○ 3月の保健目標: 1年間の健康生活を振り返ろう ○●

今年度1年間の振り返って、どうでしたか？ 感染症にかかったり、けがをしたりした人もいたと思います。病気やけがをすると、日頃の健康のありがたさを感じますよね。心も身体も健康でいることが何をするにも大切です。もし、睡眠時間や朝食、栄養面などで改善できそうなところは、ぜひ新年度に向けて取り組んでいきましょう。



※人数は、1/31までの集計です。



1年間、ルールを守って保健室を利用してくれて、ありがとうございました！

## ●○ 4月からは健康診断が始まります ○●

来月から新年度の健康診断が始まります。3年生も、進学先で健康診断があります。今年度、健康診断を受けて、結果のお知らせをもらったけれど、受診していない人は、春休みなどの時間を使って受診しておきましょう。

### 令和6年度 健康診断後の受診率

内	科：20.0%
眼科・視力	：35.9%
耳鼻科	：22.2%
歯科	：40.3%

今年度、検診後の受診率がとても低かったです。

大人になってからも、健康診断はあります。検診を受けて異常があったけれど、受診をせずに後から大変なことになり、後悔した...というふうになってほしくありません。早めに診てもらう予防習慣をつけることが、将来の健康に繋がります。ご協力お願いします。

## ●○「ありがとう」を伝えていますか？ ○●

3月9日は「サンキューの日」です。「ありがとう」を言われて嫌な気持ちになる人はいませんよね。つい恥ずかしくて言えなかったり、タイミングを逃して言わなかったりしていませんか？ それは、とてももったいないことです。きちんと言葉に出して伝えないと伝わらないことがたくさんあります。日頃から自分の周りの人へ「ありがとう」という気持ちを持って相手に伝えていると、きっと自分も優しい気持ちになれると思いますよ。

21日には、1年間使った教室や特別教室、トイレなどの大掃除があります。物や教室にも感謝の気持ちを込めて、きれいにして次の人へ引き継いでほしいと思います。3年生は卒業式で、これまで育ててくれたお家の人や支え合ってきた友達にたくさん感謝の気持ちを伝えてくださいね。



### 保護者の方へ

一年間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。子どもたちの素直さや思いやり、一生懸命な姿、笑顔にたくさん元気をもらった一年間でした。

新年度が始まる前に、日本スポーツ振興センターの申請や健康診断後の受診などお済みでない場合は、早めをお願いいたします。何かご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。