

保健だより 3月号

令和7年3月
流山市立西初石中学校
保健室

今学期も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？来年度はさらに、勉強、部活などステップアップできるといいですね。今の教室で今年のクラスメイトと過ごすのもあと少しです。全員が最後まで気持ちよく過ごせるように、お互いを思いやって過ごしてほしいと思います。



今年度終了まであと1ヶ月、体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

規則正しい生活が大切！

春休みの過ごし方

リフレッシュしてね！

は

歯の治療は済んでいますか？
歯の治療以外にも、眼科や耳鼻科など春休み中に治療しておきましょう。



る

リズムな生活にならないよう、休み中も早寝早起きを続け、朝食もしっかり摂りましょう。



や

やりすぎないように、スマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日をつくってみましょう！



す

ストレスはたまっていませんか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み

身の回りを整理して、新年度、快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



日本スポーツ振興センターの災害給付金制度のお手続きはお済みですか？

申 請 は 2 年 以 内 に ！

学校の管理下（登下校、授業、休み時間、部活等）でケガをした場合に、医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。卒業後も治療が継続する場合、診療開始日から10年間は医療費を請求できます。（給付事由が生じた日から2年間手続きを行わなければ時効となります！）

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。



3年生 保護者の皆様へ 保健関係書類を返却します。

3月11日（火）に保健関係書類の返却を行います。
下記2点を返却いたしますので、ご確認ください。



返却するもの： 健康の記録・家庭環境調査票 緊急連絡先

3年生のみなさんへ

入学してから3年間、みなさんの成長を見守ることができたことは、とても幸せな時間でした。誰もが大切な存在で、誰もが輝いて、誰もがたくましく見えました。

保健室から伝えたい一言

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大切に育ててあげてください。

心と体を大切に、自分の「生」を精一杯輝かせて歩んでください。
みなさんの健康と幸せをいつまでも願っています。
保健室から心を込めて、卒業おめでとうございます。

保護者の皆様へ

お子様のご卒業・進級おめでとうございます。中学生は、心も身体も大きく成長する時期であり、変化の激しい1年であったことと思います。ぜひ、春休みにお子様と一緒に日々の生活を振り返っていただき、成長したところを褒めてあげてください。

今年度も本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。