

ほけんだより 3月

2024.3.21 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

この1年間、心とからだの健康を意識して過ごせましたか。昨年の4月と比べると、身長が伸びたり体重が変化したりしたことが分かります。また、目には見えませんが、喜んだり、悲しんだり、たくさんのことを感じた分、心も大きく成長しました。1年の区切りの時期に「お疲れさま。1年間頑張った。」と自分の心と体をいたわり、春休みは十分に休養をとりましょう。

🌸🌸🌸 1年間を振りかえって、チェックしてみよう 🌸🌸🌸

健康面

- ☐ むし歯や眼科への通院など、必要な治療は終わっている。
- ☐ 手洗いや手のアルコール消毒をこまめに行うことができた。
- ☐ マスクを正しく着けることができた。
- ☐ 健康に過ごせるよう、意識して生活することができた。



体の面

- ☐ この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか把握している。
- ☐ 運動と食事のバランスを考えて生活ができた。
- ☐ 自分の体の成長や変化に興味を持つことができた。



生活面

- ☐ 毎日十分な睡眠時間をとることができた。
- ☐ 1日3回の食事の中で栄養のあるものをバランス良く食べることができた。
- ☐ なるべく体を動かすように心がけた。



心の面

- ☐ 元気よく大きな声であいさつができた。
- ☐ 相手の気持ちを考えて、話をしたり行動したりすることができた。
- ☐ 困ったことや悩みがあるとき、誰かに相談することができた。



春休みの過ごし方

『三寒四温』という言葉聞いたことがありますか。春先の今頃の気候のことをいい、『寒さが三日続けば、その後は暖かい日が四日くらい続く』という意味です。気温の変化が大きい春先は体調を崩しやすいです。春休みも健康に気をつけて、元気に新学期を迎えたいですね。

◎規則正しい生活：学校生活のリズムを崩さず、決まった時間に起床・就寝しましょう。

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間です。

◎栄養バランスの整った食事：1日3食しっかり食べましょう。間食の取りすぎに気をつけてください。

◎適度な運動：部活動以外にも、ストレッチやお家の手伝いなどで体を動かしましょう。

◎心をリフレッシュ：1年間頑張った自分をねぎらうとともに、4月から始まる新学期に向けて心のエネルギーを充電しましょう。

保護者の皆様へ

1年間、大変お世話になりました。保健関係の書類の提出や保健行事など、さまざまな場面でご協力いただきありがとうございました。保健に関わる事務を滞りなく進められました。そして生徒のみなさん一人一人に健やかな心身の成長が見られました。来年度も引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

