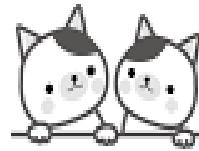


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.3.10

卒業・進級おめでとう！

皆さんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っここの部分は「健康」です。健康は、睡眠や食事など基本的生活で支えられています。そして、「努力」が成長のための水となります。水が足りないと育たないし、水をあげすぎても、根を腐らせてしまいます。上手にバランスを取って、大事に、大事に育ててあげてください。健康を守り育てるのは、自分自身です。皆さんの種から、素敵なお花が咲きますように。
卒業・進級、おめでとう！



今月の保健関係行事

14日（金）令和6年度 卒業証書授与式
21日（金）1, 2年 給食最終日



卒業おめでとう！
By 2年リーダー会

学校でのケガで受診…



医療費の申請は
お済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…

卒業生も、3月までのケガについては、
中学校から申請します。保健室（青木）
までお知らせください。

AOKIのTUBUYAKI

この歳になんでも毎日一喜一憂している身ですが、中学生の頃は本当に自分が嫌いで、いろんなことに悩んでいたような気がします。

今、皆さんと過ごす中で「自分なんて・・」という言葉にときどき出会います。どうしても目に見えることで自分の価値を判断する年頃なので、自分に良いところなんて全然ない！と感じてしまうのは仕方ないことなのだけれど。「悩みがあるとかないとか、あなたの価値は変わらないし、私があなたを好きに思う気持ちちは変わらないよ～」というと、「えっ！」と驚かれます。本当は素敵なところたくさんあるのに気が付かないでいることが多いのです。小さなことでもいいので、「あっ、なんかいい」とか「自分も捨てたものでないな」と思える場面を見つけてほしい。それが、自分の強みになり、日々の中で自分を信じる気持ちにつながります。小さなことでも、自分で感じて考えて、一步一步自分の人生を歩いていってほしいと願っています。小さな保健室から、いつも皆さんを応援しています。卒業・進級、おめでとう！そして、今までありがとうございました♥

今月の保健目標

健康生活を振り返ろう

春休みの間に

自分メンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間を作ろう
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎られますよ。

Step 3



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 2

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



Step 1