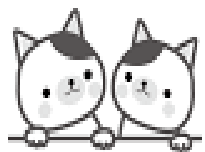


ほけんだより



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。
土に張る根っこの部分は「健康」です。健康は、
睡眠や食事など基本的な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。

この歳になって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、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
ことなだけ。悩みがあるとかないとかで、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
持ちは変わらないよ～という、「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」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落ちに
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、いつでも皆さんを応援し
ています。卒業、進級、おめでとう！そして、今まで
ありがとう♡

AOKIOTUBUYAKI

今月の保健目標

健康生活を振り返ろう

春休みの間に

自分をメンテナンス



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つくろう

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。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思
い切って処分！ すっきりした気持ちで新
学期を迎えられますよ。



Step 2

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 1

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。

