

ほけんだより 3

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和6年3月11日発行

3年生は卒業式まであと4日。1、2年生は修了式まであと15日となりました。今年度ももう少しで終わりますね。この1年間、大きな怪我や病気をせずに過ごすことはできましたか？規則正しい生活を送ることはできましたか？この1年間の生活を振り返り、4月に向けて心と体の準備をしていきましょう。



令和5年度を振り返って

できたものに✓を入れましょう。

1年を振り返ってみよう



〈からだ〉

- 病気はしなかった
- 大きなケガはしなかった
- 治療勧告をもらった人は受診した
(なかった人も)



〈衛生〉

- 1日3回歯みがきをした
- ハンカチをいつも持っていた
- 手洗い・消毒をしっかりと



〈こころ〉

- 友達と仲良くできた
- 思いやりの心をもてた
- 「ありがとう」を言えた



〈生活リズム〉

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で遊んだり、運動をよくした



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の際は「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ちつかない人もいるでしょう。

そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！



★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



思春期教育講演会

卒業を目前に控えた3年生にここまで育ててもらった周囲の人に感謝し、「命の大切さ」を振り返るきっかけとするため、深谷赤十字病院 助産師の金井結香さんにご講演いただきました。内容は

- 助産師さんの仕事内容の紹介
- 妊娠が成立するまでの過程
- 避妊と性感染症の予防方法
- LGBTQについて
- 命の大切さについて

です。

『自分の好きなところも苦手なところも自分と相手の違うところもそのままを受け入れよう』『自分の命も周りの人の命も大切にしよう』という言葉をお忘れなくください。



卒業生のみなさんへ

3年間使用した発育測定カードをお返します。
身長・体重どのくらい大きくなりましたか？
「卒業前に身長測りたい!!」と思っている子...
保健室で待ってます♡

みなさんにとりどんな3年間でしたか？
たくさん笑ったこと時に涙したことどれも大切な
思い出です。保健室でみなさんと色々な
お話ができて先生も楽しかったです。
そして、みなさんの笑顔に元気もらっていました。

新しい場所でもみなさんがじも体も健康で
そして笑顔で過ごせるように。
保健室からずっと応援しています。

卒業 おめでとう。

卒業証書