

ほけんだより



春休み号

令和4年3月24日
巖木高校 保健室

だいぶ春を感じるようになりました。中庭の桜の木も少しずつ花を咲かせているようです。
1年間、みなさん大きなケガもなく無事に過ごせたなあとホッとしています。
明日から春休みです。何かと忙しくてあっという間に過ぎてしまいそうですね。
1日1日を大切に、時間を有効に使って新年度の準備をしていきましょう。また、引き続き
感染症対策をしっかりしながら、規則正しい生活をして元気に過ごしてください。
新学期、元気に会いましょう！！

明日から春休み！ですが…その前に～

今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、 バランスよく 栄養をとった 	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、 質の良い睡眠を 十分にとった 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで 体をよく動かした 
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた 	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた 	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた (手洗い、マスク、換気など) 
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、 メディアとうまく 付き合えた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に 解消した 	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、 親切にすることが できた 

⇒チェックがつかなかった項目があった人は春休みから心がけてみてくださいね！！

～春休みは検診・治療のチャンス！？～

新年度進級すると健康診断があります。今年度の健康診断で、治療勧告票をもらっているのに受診せずむし歯がそのままになっている人はいませんか？春休みのうちに受診・治療をしておきましょう！

◆自分は『どうだったかな？』という人や、治療勧告票の再発行を希望する人は保健室まで来てくださいね！

◆自分の体のことを常に気かけ、現在から将来にわたって健康を維持するために行動することは、生活の基盤です。学校を卒業し、社会で活動していく中で、健康は欠かせない要素と言えます。
毎年度必ず全員が健康診断を受ける意味をもう一度生徒の皆さん一人一人に見直してほしいと思います。保護者様にもお子さまの健康維持につきまして引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

⇒裏面へ続く

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すか？ 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。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

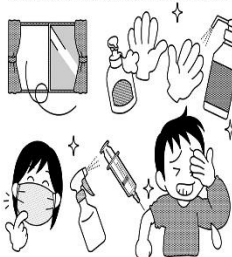


みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



時間を守る



誰かの役にたってみる



継続は力なり。
きつといいことあるよ。

今年もたくさんの来室がありました。ケガや体調不良、困ったときに周りにSOSが出来ることは大切です。そんな時の対処法をこれからも一緒に考えていきましょう。皆さんの心と体の健康のサポートができればいいと思います。たまにはゆっくりとリラックスする時間も自分へのご褒美として作ってあげてくださいね！
1年間ありがとう！



保健室より

★運動器検診調査票・保健調査票加筆修正の未提出の人は必ず4月6日に提出をお願いします！！