Smile

No.12
令和4年3月1日
中根台中　保健室

３月は，学年最後の月です。この１年どんな年だったでしょうか？嬉しかったこと，感動したこと，頑張ったことがたくさんある反面，辛かったことや悔しかったこともあるかもしれません。たくさんの経験をしたみなさんは，１年前より心も体も成長しているはずです。
３年生は次のステップへ，１・２年生は，新しい学年へと進みます。残された時間を大切に，一日一日を過ごしていきましょう。
卒業・進級おめでとう。みなさんの健康と幸せを願っています。

3月の保健目標　　**健康生活の反省をしよう**

できていたら □にチェックを入れてね！

１年間の健康習慣を振り返ろう！

- □ 毎日朝食をとることができた。
- □ バランスのとれた食事を意識することができた。
- □ 早寝早起きを心がけることができた。
- □ スマホ・ゲーム等のメディア機器の利用ルールを守ることができた。
- □ ストレスを上手に解消することができた。
- □ 適度な運動をすることができた。
- □ 感染症対策（こまめな手洗い等）に気をつけ生活をすることができた。

春休み中に治療を済ませておきましょう。
今年度の健康診断後，まだ眼科・歯科・内科を受診してない人は早めに受診をしましょう。また，受診をした際，用紙の『受診報告書』を記入し，学校へ提出をお願いします。

巣立っていく３年生へ

自分の健康は自分で守ること

これまでの学校生活で学んできたように，食事や睡眠，運動などの生活習慣は，健康のあり方と深く結び付いています。
これから自分の人生を精一杯生きていくためには，今まで以上に健康管理が重要になってきます。健康という土台がしっかりしていれば，多少辛いことや苦しいことがあっても何とか乗り切れることも多いからです。
「健康は自分自身のもの，それを守るのも自分だ」ということを忘れないでくださいね。

3月9日はサンキューの日

３(サン)９(キュウ)の語呂合わせから，日頃の感謝を伝え，「ありがとう」があふれる日にしようと制定された日です。

サンキューの日をきっかけに，自分を支えてくれている周り人に，「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがですか？

１年間，健康チェック・保健活動等にご協力いただきありがとうございました。