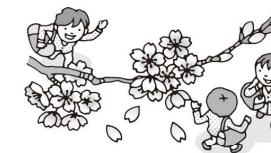


ほけんだより 3月

貴志中学校

正門前の桜の木は、つぼみをふくらませ、開花するのを今か今かと待っているように見えます。今年の冬は、冷え込んだ日が多かったせいか、一気に春が訪れたようで、陽ざしは明るく私たちの気分までもポッカポッカ。まん延防止等重点措置も解除されたので、部活動が再開し、学校に活気が戻ってきたように感じられます。4月になるとみなさんは新しい学年。それまでに自分の心も体も『メンテナンス』してみましょう！



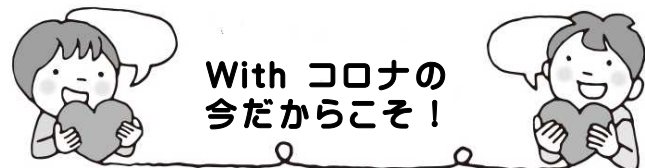
今年度1年間をふり返ってみよう！

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と行えた(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

～つながりは、やさしいことばで～

今まで当たり前に行っていたことができなくなった時、「ああ、大切だったんだなあ」って感じることはありませんか？
 この二年間、コロナでできないことがたくさんありました。昼食は黙食だったり、いつも距離を開けていなくちゃいけなかったり。
 そんな中で、「つながる」ことの大切さをつくづく感じたのではないのでしょうか？
 直接会えなくても、くっつけなくても、つながることができるのは、私たちには『ことば』があるから。だから、ことばはやさしく、あったかいものになりたいですね。
 次の学年でも、みなさんがやさしいことばとともに過ごせますように。



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

おはよう！ こんにちは
げんき？
またね
ありがとう
ごめんなさい

継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る

食事 登校 睡眠

感染症対策

誰かの役になってみる
-日-善!

2021年度もコロナの影響で、行事が縮小されるなど、学校生活でも制限されることが多かった1年でしたね。
 そんな逆境においても、皆さんは、たくましさをも身につけられたのではないのでしょうか？
 今後も感染症予防は続きますが、普段から免疫力を高めておきましょう。

一日三食しっかり食べ、睡眠もしっかりとって、免疫力を高めよう！

自信をもって 次のステップへ！

三年生が卒業して、1週間が経ちました。あと1ヶ月も経たないうちに、みなさんは進級します。これまでの学校生活を振り返って、頑張ったこと、あと少しの努力が必要だったこと、それぞれにあるでしょうね。でも、みなさんを見てみると、この一年で本当に成長した…と感じます。人と比べたり、あせったりせずに、自分のペースで一歩ずつ歩んでほしいと思います。

学校でのケガや受診医療費の申請はお済みですか？

登下校中、授業中や部活動中にけがをし、医療機関を受診した場合、決められた金額以上なら日本スポーツ振興センターに申請すると医療費が給付されます。
 学校からの申請漏れがないように気をつけていますが、ご家庭で学校への連絡を忘れていた場合は、保健室までご連絡くださいますようお願いいたします。

保護者のみなさま

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。毎日の検温やマスクの着用などご家庭のご協力があり、保健活動も円滑に行うことができました。
 引き続き、毎日の健康観察や感染症対策をよろしくお願いたします。