



ほけんだより 3月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年3月15日

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。1・2年生のみなさん、修了おめでとうございます。

あっという間に年度の区切りを迎えようとしています。みなさんはどんな1年間を過ごしましたか。たくさんの経験を糧に、心も身体も大きく成長したのではないのでしょうか。

中学生のみなさんの健康に役立つようにと考え、毎月「ほけんだより」を発行してきました。少しでもみなさんの力になれていたら嬉しいです。

◆新年度にむけて・・・

みなさんは4月から次のステップへと進みます。特に、3年生は北野中を卒業し、新たな環境でのスタートとなります。ぜひ、春休みの期間を活用して、心と身体のメンテナンスをしてください。勉強、部活、友達と遊ぶ、習い事など、やりたいことが（やらなければならないことも・・・）たくさんあると思います。しかし、何をおいても“心身の健康”が一番大切です。北野中のみなさんは頑張りすぎてしまう人が多いので、夜遅くまで勉強していたり、体調が悪いのに無理して学校に来ている人も少なくありません。短い春休みではありますが、生活習慣を見直して、心と身体の休息をとってください。

☆病気の治療☆

新学期が始まってすぐに健康診断があります。身体の調子が悪い人や虫歯のある人は、春休みのうちに医療機関を受診して治療を受けましょう。



☆目標を立てる☆

1年間を振り返り、できたことやできなかったことを確認しましょう。そして、新年度に向けて目標を立てましょう。

最近の私の目標は「22:30までには寝る」です。夜更かしすると集中力が低下したり、疲れがとれなくなるので、なるべく早めに寝ることにしています。目標を達成したら、その都度自分で自分を褒めてあげると、モチベーションアップに繋がるかもしれません。

☆生活リズムを整える☆

春休みに限らず長期休みのときは、ついつい遅くまで起きてしまったりして、生活リズムが崩れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活リズムを整えましょう。

☆リフレッシュする☆

趣味に没頭したり、思い切り好きなことをしたりして、リフレッシュしましょう。普段なかなか挑戦できないことにチャレンジしてみるのも良いですね。

私は温泉や岩盤浴でゆっくりすることが好きで、自分へのご褒美として時々行くことにしています。



【保護者様】

お子様のご卒業・ご修了おめでとうございます。中学生は、心も身体も大きく成長する時期であり、変化の激しい1年であったことと思います。ぜひ、春休み中にお子様と一緒に日々の生活を振り返っていただき、成長したところを褒めてあげてください。

4月からすぐに健康診断が始まります。今年度の受診・治療がお済みでないご家庭は、医療機関を受診していただき、新年度を迎えられるようご協力をお願いいたします。

今年度も本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。