

ほけんだより



令和7年3月12日（水） 宝泉中学校 保健室

宝泉中を卒業する3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。3年間の中学校生活はどうでしたか？みなさんが元気に卒業していくことをとても嬉しく思います。1年間一緒に過ごす中で、けがの手当をしたり、相談に来たときにいろいろな話をしたり、いつも帰るときに元気に挨拶をしてくれたり、3年生のみなさんのしっかりとしたところや優しいところ、いつも一生懸命なところなど、素敵なおところをたくさん見ることができました。たくさんの幸せな思い出をありがとうございました。



4月からは、それぞれの新しい生活がスタートします。新しい出会い、楽しいことや大変なこと、たくさんあると思いますが、健康に気をつけて、自分のペースで頑張ってください。みなさんがこれからさらに成長して、素敵な大人になることを楽しみにしています！



保健室からお知らせ

本日、「心臓検診調査票」と「結核・運動器健診問診票」を返却しました。この結果があれば、今後医師の診察を受ける必要が生じた場合に、過去の状況が分かるので、診断の際の参考になります。家で大切に保管し、必要な場合に役立ててください。



歯科治療は済んでいますか？

卒業後の時間のあるタイミングを利用して、まだ治療が済んでいない人は早めに受診しましょう！

卒業生のみなさんへ

それぞれの道へ進むみなさんに、保健室から最後に伝えたいことは…



お酒・タバコはダメ

卒業しても、みなさんはまだ未成年。お酒やタバコは成長の妨げになるだけでなく、依存症や病気になるリスクもあります。誘われても断る勇気を。

「ありがとう」を口癖に

「ありがとう」は、言った人も言われた人も温かい気持ちになる言葉です。恥ずかしがらず感謝の気持ちを伝えられる人になってください。

自分を大切に

つらいことや悲しいことがあったとき、まず大切にしてほしいのは自分の心と体。心のSOSのサインは体にあらわれます。そんなときはゆっくり休む時間を作ってください。



新しい場所でも健康に過ごせるよう、応援しています。