

ほけんだより



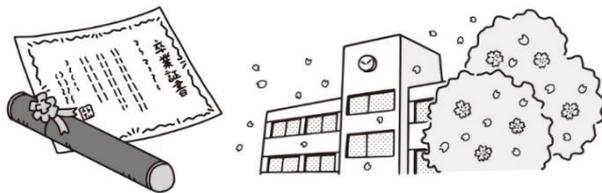
卒業生号

令和4年3月11日（金） 宝泉中学校 保健室

3年生の皆さん、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？皆さんが元気に卒業していくこと、とても嬉しく思います。3年生と一緒に過ごした3年間があっという間に感じます。けがの手当に来たときに話をしたり、相談にきてくれたり、廊下ですれちがうと元気にあいさつをしてくれたり、とても楽しい時間を過ごすことができました。大切な思い出をありがとうございます。



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ね。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！



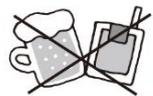
保健室からお知らせ

昨日、「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。おうちで大切に保管し、必要な場合に役立ててください。



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。恥ずかしながら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。

* 歯科治療はすんでいますか？

卒業して時間のある時を利用し、まだ治療がすんでいない人は早めに受診しましょう！

* 卒業後も感染症対策をお忘れなく！！

春休み中も油断することなく、手洗い・うがい・正しいマスクの着用でウイルスから体を守りましょう。裏面は卒業後の健康観察表になっています。春休み中の体調管理のために活用してください。