

ほけんだより

令和8年3月16日
町田市立堺中学校

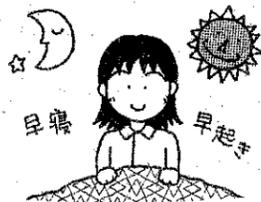
暖かい陽ざし、日ごとにふくらんでいく桜・・・春ですね。
卒業・進級のときを大切に過ごして、4月からの新しい
スタートへ向かっていきましょう。



「健康は毎日の生活から」

この1年間、「元気」に過ごしましたか？ けが、体調不良など、どうだったでしょう？

けがや体調が悪いときは、「健康について考える機会」にもなります。
健康の大切さを感じ、健康管理が大事であることを考え、
「毎日の健康管理」に繋がっていくようにしましょう。



また、自分の健康だけでなく、家族や友達など「まわりの人の健康」についてもよく考える
ことができるようになりますね。

1年間でふりかえろう

できたことにはチェックを付けてみましょう。チェックが付かなかった項目の中で、これから
改善できることは？ 毎日の生活で意識して取り組みましょう。

健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を
押さえる・冷やすなど、自分でできる
応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



- この1年間で、自分の身長と体重が
どのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に
起きた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、
物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つける
ような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに
八つ当たりしないように気がつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談
できる人がいる。

伝わるように

保健室のドアが開き・・・

- 「どうしたの？」・・・『足』
- 「足がどうしたの？」・・・『痛い』
- 「どうして痛いの？」・・・『ぶつけた』

症状はあれこれ、保健室でよく交わされる会話です。



『先生、絆創膏』・・・「絆創膏がどうしたの？」

これもまた、湿布など物が変わり、よくある会話です。

適切な医療や手当を受けるためには、自分の様子をていねいに伝えることから始まります。
保健室を利用するとき・医療機関を受診したときに、自分の体の様子や診てほしいこと・
聞きたいことなどを、きちんと伝えることは大切なことです。



- 『どこが』
- 『いつ(いつから)』
- 『どんなふうに』
- 『どうなのか』

整理して、相手に伝わるように話すことを
心がけてみましょう。

旅立ちの日に ～卒業おめでとうございます～

新しい友達や先生との出会いでドキドキした入学式。3年間は、授業、行事、部活動、
日々の生活・・・様々なことに取り組み・がんばり、悩みや葛藤もあったことでしょう。

卒業生のみなさんは、おだやかに落ち着いた学年だったと思います。
日々の学校生活は落ち着いて過ごし、行事では、学年でまとまる姿や
集団の力を発揮していましたね。先週の保護者会の合唱も、みなさんの
大きな成長と、学年の先生方との絆を感じる素晴らしい合唱でした♪



三年間過ごしてきた日々や思いを心に、心に残る卒業式を迎えてください。

『卒業式』

3年生は、3年間の成長と思いをこめて、立派な姿で卒業し、
1・2年生はお祝いと感謝の気持ちをこめて、3年生を送りましょう。



♪ いざ助け合い はげましつ 新しき世をば 築きなん ♪