

# ほけんだより

春休み号

令和5年度春休み号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!



寒かったり、暖かかったり、暑すぎたり、寒かったりと、気候に左右された1年間だった気がします。それでも、学校の花壇やプランターに植えてある花たちは見事に咲き誇り、春を感じるようになりました。

春休みは、次のステージに進む準備期間です。新年度を迎える準備をしっかりと行いましょう。



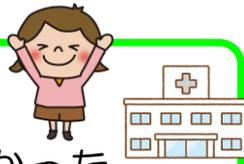
今月の姫中花壇「ネモフィラ」

## 令和5年度を振り返って...

令和5年度はどんな年でしたか？健康に過ごすことはできましたか？下のチェックシートを使って1年間を振り返ってみましょう。できた項目は□に✓を付けましょう！

### <からだ>

- 病気をしなかった
- 大きなケガをしなかった
- 治療が必要な人は受診した  
(治療の必要がない人も✓)



### <生活リズム>

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で遊んだり、運動をよくした



### <衛生>

- 1日3回歯みがきをした
- ハンカチをいつも持っていた
- 手洗い・消毒をしっかりと



### <こころ>

- 友達と仲良くできた
- 思いやりの心をもてた
- 人の親切を受け取ったとき、  
「ありがとう」と言えた

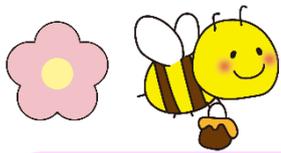


## 自信をもって次のステップへ

春休みが明けるとみなさんは進級となります。この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれあると思います。しかし、毎日頑張った中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで一歩ずつ次のステップへ進んで欲しいと思います。

## お世話になりました。

姫戸中4年目も生徒たちのおかげで、毎日元気に過ごすことができました！今年度は5月に新型コロナウイルスが5類へ移行し、様々な制限が緩和されました。マスクを外す機会が多くなり、生徒たちの笑顔を見ることができて嬉しく思います。また、保護者の皆様にもたくさんの機会でお会いすることができました。保健関係は何かと保護者の皆様をお願いをするばかりでした。ご協力ありがとうございました。今年度も本当にお世話になりました。



# 春休みの過ごし方



# は

歯の治療は済んでいますか？  
他にも気になるところがあれば春休み中に治療しておきましょう。



# る

ルーズな生活にならないよう  
休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂るようにしましょう。



# や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。  
たまには電源オフの日も作りましょう！



# す

ストレスがたまっていますか？  
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



# み

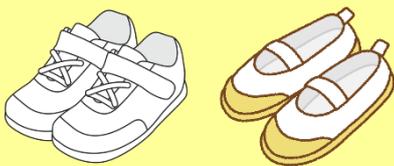
身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



## 充実した春休みを 過ごしてくださいね！



## ～春休みにチェックしてほしいこと～



くつ・上ぐつの  
大きさ & 汚れ・破れ



ジャージ・制服の  
大きさ



歯ブラシの毛先  
(歯ブラシの寿命は1ヵ月です)

## ★修了式配付物★

### ★健康の記録

1年間の身体測定などの記録を記入しています。おうちの人と一緒に1年間の成長を確認してください。提出する必要はありません。

### ★ヘルシープロジェクト

1年間取り組んだヘルシープロジェクトを返却します。来年度さらに健康的な生活を送れるように、1年間の振り返りを行いましょ。これも提出する必要はありません。