



# ほけんだより

## ～春休み特別号～

令和8年3月24日

大矢野中学校

保健室 杉本

明日から春休みですね。春休みは次の学年に進級するための準備をしましょう。歯科や眼科受診を済ませたり、制服や靴のサイズを確認したりしておきましょう。また、自分自身の生活習慣を振り返り、来年度に向けて、体調を整えておきましょう。みなさん、充実した春休みを過ごしてくださいね。

### 3月の「さようなら」と4月の「こんにちは」！

春先は、たくさんの「さようなら」が行きかう時季です。卒業で、仲良しの友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりして、リフレッシュしましょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



### 心も体も健康に過ごせたかな？

## 今年度1年間を ふり返ってみよう



**4月**

新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか？

**5月**

連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？

**6月**

歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？

**7月**

熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？

**8月**

夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？

**9月**

スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？

**10月**

目にやさしい生活を  
心がけましたか？

**11月**

猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？

**12月**

感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？

**1月**

いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？

**2月**

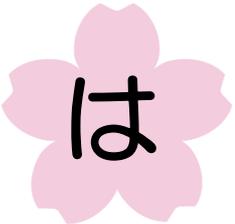
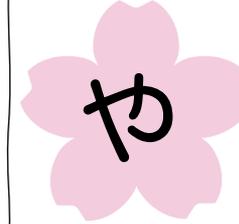
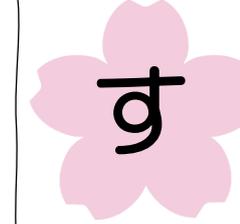
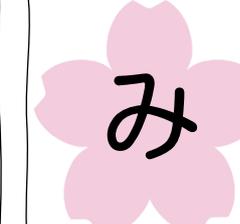
ストレスを  
上手に解消  
できましたか？

**3月**

今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？



# 春休み中にしてほしいこと！春休みの過ごし方♪

 <p>は</p> <p>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治療しておきましょう。</p>  <p>今こそ治療を済ませるチャンス！</p>	 <p>る</p> <p>ルーズな生活にならないように春休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと食べましょう。</p> 	 <p>や</p> <p>やりすぎないようにスマホは使用時間を守りましょう。たまには、電源オフの日も！</p> 	 <p>す</p> <p>ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換をしましょう。</p> 	 <p>み</p> <p>身のまわりを整理して、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。</p> 
---	---	---	---	---

## 春休み確認リストでチェック！！

春休み中に準備をしておきましょう。保護者の皆様、ご協力お願いします。

- 早寝早起き朝ごはん、排便、運動などの生活リズムを整える。
- 制服や靴のサイズを確認して合わなくなったものは、新しくサイズの合ったものを準備する・補正する。
- 上履きのスリッパや帽子など、壊れているものがあつた場合は新学期までに準備しておく。
- めがねやコンタクトを使っている人は、調整をして見える状態にしておく。
- 歯科・眼科・耳鼻科などの治療をすませておく。

## 保護者の皆様へ：災害共済給付制度について

**申請は2年以内に！**

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？



災害共済給付制度とは、お子さんが「学校管理下」でけがなどをした際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。医療費の総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。申請には受診した医療機関での証明が必要になります。申請書類の提出がまだのご家庭はお早めにご提出をお願いします。申請について、より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校（保健室）までお問合せください。

