

# ほけんだより

少しずつ寒さが和らぎ、日射しが温かくなってきました。

9年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。コロナ禍での学校生活は何かとストレスが多かったと思いますが、みんながお互いを思いやり、笑顔いっぱいでも過ごしている姿が、とてもうれしかったです。



新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりません。4月からは新しい生活が待っています。生活リズムを整えて、今年度のまとめと、新年度の準備にとりかかりましょう。

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

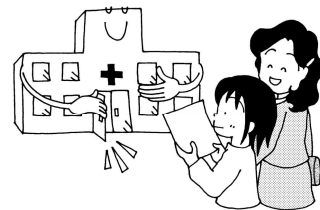


☆ 1年間の健康生活をふりかえり、あてはまるものにチェックしましょう

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食は毎日必ず食べた        | <input type="checkbox"/> 授業中は正しい姿勢に気をつけた |
| <input type="checkbox"/> 給食前はアルプースで手洗いをした  | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく給食を食べた    |
| <input type="checkbox"/> 毎朝の検温は忘れずにした      | <input type="checkbox"/> 夜のはみがきは毎日した     |
| <input type="checkbox"/> 12時までには寝ていた       | <input type="checkbox"/> 人を傷つける言動はしなかった  |
| <input type="checkbox"/> SNS関係はルールを守って使用した | <input type="checkbox"/> 不注意によるけがをしなかった  |

◎ いくつ、チェックできましたか。10個全てにチェックできた人は、心身ともに健康に過ごすことができたと言えます。自分の健康は自分でしか、守ることはできません。生活習慣は、定着すれば「当たり前」「無意識で」できるようになります。そうなりたいですね！今のうちに意識した生活を送りましょう！

## 治療は終わりましたか



定期健康診断の結果、むし歯や低視力など、治療や再検査等が必要な人に「受診のすすめ」を渡しました。覚えていますか。

低視力の方は、今の見え方で十分と思っていないですか。慣れてしまっているだけで、適切な処置を受ければ、正しく見えるようになるし、目への負担もなくなります。むし歯は、放置しておくといじくなるばかりです。まずは、一歩踏み出してみましょ。新年度を健康な体で迎えられるよう、3月中に必ず受診しましょう。7・8年生の受診報告書は、4月になってからでもよいので、提出してくださいね。



kosugi

「CO 要観察歯」は、むし歯になりかけの歯のことです。歯科検診の結果、この要観察歯がある人がたくさんいました。でも、残念ながら、受診していない人がほとんどです。見た目には分からないし、痛くないので、放置しているようです。適切な処置や指導を受ければ、むし歯への進行は防ぐことができます。自分はどうかだったのか、覚えている人は小杉まで。「受診のすすめ」を再発行します！

## 9年生のみなさん 卒業おめでとうございます！



みんなが祖東中学校に入学したとき、私は他校から異動してきました。みんなの中学校3年間の成長をいつもそばで見っていました。新型コロナウイルス感染症と共存しなければならない規制の多い中での学校生活でしたが、野外活動、修学旅行、CSSTや性教育の授業、普段の学校生活・・・みんなとの思い出は、山のようにあります。人懐っこい笑顔で、たくさん話しかけてくれました。うれしかったです。楽しかったです。最も感動したのは、最後の文化祭、みんなの合唱です。鳥肌が立って、涙が出てきました。本当に素敵な歌声でした。みんなのこと、大好きです！ 4月からのみなさんの活躍を保健室から祈っています。思い出をありがとう。お元気で！ またどこかで会えたらうれしいです！

養護教諭 小杉朱美

保護者のみなさまへ

### 【スポーツ振興センター 災害共済給付金手続きについて】

学校管理下および登下校中にけがをされ、病院で診療を受けられた方で、災害給付金請求手続きの用紙がまだお手元にある方、病院に行ったが、学校にお知らせいただいている方がみえたら、早急に担任、または顧問にご連絡ください。また、すでに申請してあるけがについても治療が継続している場合は、診療月毎に提出していただく用紙がありますので、該当する方は、ご連絡ください。新しい用紙をお渡しします。ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。

<新型コロナウイルス感染拡大防止の合い言葉> 意識して行動しましょう！

**手洗い・マスク・距離・換気・消毒**