



3月17日、名古屋市では桜の開花宣言がありました。にじの丘学園の桜も開花しました。新型コロナウイルス感染症、自然災害など、気持ちが沈んでしまう出来事があっても、冬の寒さに耐え、自分が咲くべき時期を見極め、美しい花を咲かせる桜。「春が来たよ、元気を出して!」と言ってくれているようです。

1年間、ともにがんばってきたクラスともお別れですね。コロナ禍ではありましたが、学校行事もこなせ、少しずつ元の学校生活に戻りつつあった1年だったと思います。みんな、笑顔いっぱい過ごすことができましたね。今のクラスの良かったところを思い浮かべてみましょう。

新年度はすぐそこまできています。準備にとりかかりましょう!

春休みの間に

# 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう!

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

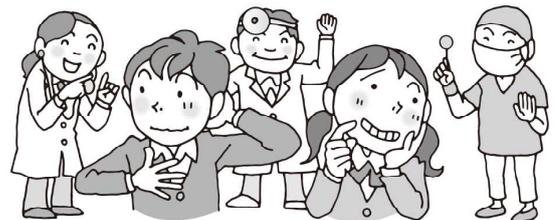
足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



始業式日、検温カードを忘れずに持ってきてください!

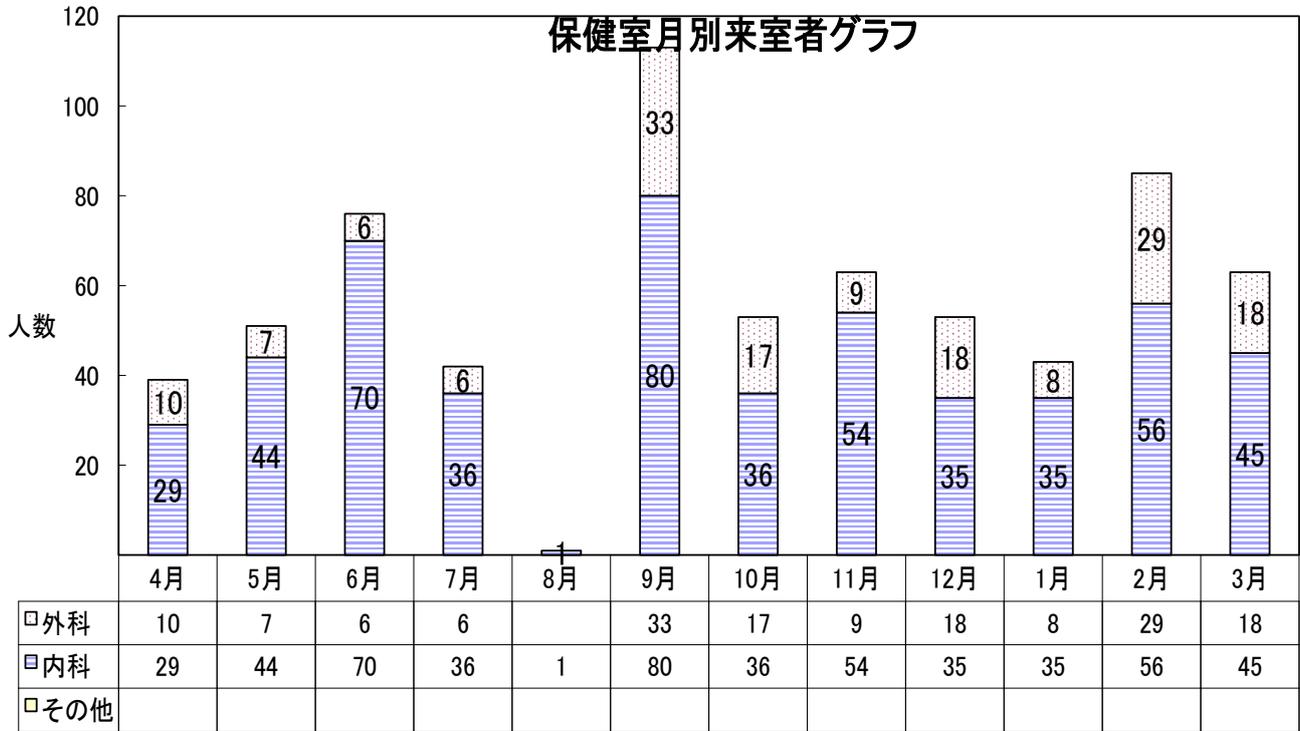
## 保健室から・ありがとう



1年間、保健室から、みなさんの健康づくりのお手伝いをしてきました。

「自分の健康は自分で守る！」という意識は高まったかな？

### 保健室月別来室者グラフ



この数値は、記録に残っている件数なので、現状はもっと多いと思います。病気やけがはもちろん、心がしんどくなって、保健室に来た人もずいぶんいました。でも、保健室で少しだけ充電したら、元気になって教室に戻って行きました。自然治癒力と成長するエネルギーをちゃんと持っている証拠です。自分で乗り越えることができていました。自信をもってください！

kosugii

学校でけがをして病院に行った人（スポーツ振興センター利用）が、市内中学校の中で最多でした。「運動中にけがをするのは当然！」ではなく、「けがをしない・させない」「けがは予防できる」スタンスで活動に取り組めるとよいですね。みんなで声をかけ合うことは大切なことです。来年度は意識しましょう！

また、性教育やCSSTの勉強もしましたね。7年生のみんなには「性教育 思春期の心」で、「今はさなぎの時期。外からは見えないけれど、内面ではとても激しい変化が起きている。」と話しました。8年生のみんなにも昨年度、同じ話をしました。充実したさなぎ生活、送っていますか。保健室はこれからも、みんなが立派な蝶になるお手伝いをしていきます！

あと、少しで新年度が始まりますよ。準備はいいですか！？

保護者の皆様へ

## 学校保健活動へのご理解とご協力 ありがとうございます！

登校前の検温、健康チェック、家族に発熱等症状があった場合の自宅待機、お迎えなど、コロナ禍の学校生活に関して、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の対応は今後かわってきますが、お子様の健康管理等につきましては、これまでと同様、よろしくお願いたします。保健室やほけんだよりに関するご意見やご感想をぜひ、お聞かせください。

養護教諭 小杉 朱美