

# 保健だより

令和5年3月23日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

## 《この一年の健康生活を振り返ろう》

早いもので今年度も明日で終わり。4月からは新しい学年に進級します。この一年間、元気で楽しい学校生活を送ることができましたか？

4月にまた新たな気持ちで一年を始めることができるように、自分の健康生活を振り返ってみましょう。



## 《健康ってどういうこと？》

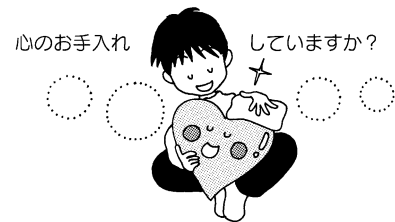
みなさんは『健康』であることの意味を考えたことがありますか？

「病気やけがをしていないこと」「元気に過ごせること」「食欲があり、何でも食べられること」などを思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態（well being）である」と定義しています。

身体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係もうまくいっている。そうして初めて『健康』であると言えるのです。

生活にゆとりを持つ、友達と仲良くするなど、「精神的」「社会的」健康についてもしっかりと考えてみましょう。



<保護者の方へ>

## 『健康の記録』を今日配付しました。

この1年間の検診や検査の結果がまとめてあります。ご確認ください。

※健診結果などについて、何かご質問や連絡事項などありましたらご連絡ください。

※受診の必要な人は、春休みを利用して受診しておきましょう。

