

# ほけんだより

令和6年3月  
大山崎中学校  
保健室 No.12

3月は、1年を振り返り、次のステージに向け、準備を始める時期です。

この1年間、ほけんだよりでは、季節の健康課題を交えながら

- ① 規則正しい生活習慣（睡眠・食事・運動）
- ② 思春期の心の成長

について、伝えてきました。

◇ 皆さんの「今、していること（体を鍛える、食べる、睡眠をとる）」が、未来の皆さんをつくっています。「規則正しい生活習慣」をこれからも大切にしてください。

◇ 体が変化し、心が揺れる思春期の皆さん。「どうしよう…、困った」と感じた時は、一人で抱えず、信頼できる人や機関に相談してください。

「健康」という土台がしっかりしていれば、どんなこともきっと乗り越えていけるという勇気があります。「自分の健康は、自分で管理できる人」に成長できると良いですね。皆さんの活躍を、保健室から応援しています。

それぞれの道を  
進む時が来ました



ご卒業・ご進級 おめでとうございます

## 3月3日は耳の日 \* 普段から... 耳をいたわっていますか?

定期的に耳そうじをしよう。

ア×耳の人は週1回、  
コ×耳の人は  
2週間に  
1回を  
目安に。

耳の入口付近を  
やさしくなぞる  
ようにすれば十分。  
奥まで  
やりすぎない!



ヘッドホン難聴に注意しよう。

大音量で  
聴き続けると、

音が聞こえ  
づらくなるよ!



### ★ 3年生の保護者の皆様へ ★

お子様のご卒業、おめでとうございます。

新型コロナウイルスの対応をはじめ、中学3年間の中では、お子様がケガや病気を患ったり、何かで悩まれる姿があったり等、ご心配もあったことと思います。至らぬ点多々ある中、学校保健活動や保健室での対応にご理解とご協力頂きましたこと、本当に感謝しております。

皆様の益々のご活躍をお祈りいたします。

日本スポーツ振興センターの  
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?

