

ほけんだより

令和8年2月
大山崎中学校
保健室 No.12

暦の上では春です。3年生は進路決定、1・2年生は学年のしめくくりの時期です。学期末テストも近づき、期待・焦り・不安などが重なって、体と心が疲れていませんか。

気持ちに余裕がなくなると、自分を追いこみ過ぎたり、周りの人に対するトゲトゲしてしまったり…ということがあります。そんな時は、「できない自分」を責めるのではなく、「今の自分には、何が一番ちょうどいいかな？」と、体や心に問い合わせてみてください。

自分も周りの人も大切にしながら、その時の自分に合った「ちょうどいい答え」を、保健室でも一緒に探せたらうれしいです。



お互いのことを知って みんなで守る 食物アレルギー



温活 のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



温感クリームも
おススメです♪

ビタミンEで血行促進



しき 湿ったままにしない



寒暖差に気をつけて

