

菜の花



ほがらかに咲く菜の花のように、
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和4年3月2日
下館北中 保健室

● 3月の保健目標 ●

健康生活についての反省をしよう



3月になりました。気温が高くなってきたり、桜のつぼみが膨らみ始めたり、春の訪れを感じますね。

今年度の締めくくりの月です。みなさんにとって、この1年間はどんな年だったでしょうか。頑張ったことも、後悔したことも、どれもみなさんにとって大切な経験になることと思います。これまでの経験を胸に、新しいステップへ向かっていきましょう。



● 花粉症警報発令中 ●

花粉症シーズンになりました。「花粉症ではないから、自分には関係ない」と思っている人…実は、「花粉症に関係のない人」なんていないのです。

★ どうして花粉症になる？～分かりやすく例えると…～

コップの大きさは人それぞれ！



人の身体には、体内に入った花粉をためておくためのコップがあります。



口や鼻、目から入った花粉がコップの中にどんどんたまっていきます。



コップから花粉があふれると、花粉症が発症します。つまり、花粉症は誰にでもなる可能性があります。

★ 花粉対策をしっかりとしよう！



服についた花粉は
玄関前で落とす



メガネ・帽子・
マスクの着用



外に布団を
干さない



体調管理を
しっかりと！



● 今年度のあなたの生活は？ ●

1年間、健康的な生活を送ることができたでしょうか？自分の生活を振り返って、チェックしてみましょう！

 <input type="checkbox"/> 早寝早起きができた	 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べた	 <input type="checkbox"/> 友達と仲良くできた
 <input type="checkbox"/> 食事の後に歯磨きできた	 <input type="checkbox"/> 適度に運動した	 <input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりとした

★ チェックの数が…

- 6個…すばらしいです！健康的な生活を送ることができていますね！
- 3～5個…できなかった項目について、なぜできなかったのか考えてみましょう。
- 2個以下…毎日の生活をもう1度振り返り、できることを増やしていきましょう。



北中3年生、卒業おめでとう！

春は出会いの季節でもあり、別れの季節でもあります。別れ際に言う「さようなら」は、漢字で書くと「左様なら」になります。これは、「左様ならば仕方ない」という語源から来ています。「別れたくはないけれど、仕方がない」という諦めとさびしさが込められた言葉です。中学校を卒業すると、小学校から毎日一緒にいた友達ともなかなか会えなくなります。これから卒業するみなさんは、きっと今からたくさんの出会いと別れを繰り返して、大人になっていくのですね。

保健室から見た3年生は、いつも優しさにあふれていました。体調の悪い友達に付き添ってくれたり、心配をしてくれたり…私自身、みなさんに助けてもらったことが何度もあります。みなさんの優しさと明るさに支えられた保健室でした。感謝の気持ちを込めて、卒業おめでとう。そして、ありがとう、さようなら。



あわのひとりごと

