

保健だより

第15号

1年を振り返ろう

令和7年3月24日

長崎市立梅香崎中学校 保健室



あっという間に修了式を迎えました。この1年はどうでしたか？4月からは新入生を迎え、新たな梅中での学校生活がスタートします。3月は振り返りと準備の月です。次の学年で自分がどんなことを頑張りたいか、どんなことに挑戦してみたいか考えてみましょう。4月に元気に登校できるように、春休み中の生活習慣にも気をつけましょう。

春休みの生活

❖ 早寝・早起きをして気持ちよく1日を過ごそう

春休みだからといって夜ふかしをしたり、朝遅くまで寝ていたりしないようにしましょう。早起きをしてしっかり朝ごはんを食べることが大切です。春休みに生活のリズムが崩れてしまうと、体調がすぐれなかったり、学校生活のリズムに戻すのが難しかったりして気持ちよく新学期のスタートができません。



❖ 健康面、安全面に注意して過ごそう

手洗いなどの感染症対策をして体調管理をしましょう。もし、部活動等の学校の管理下でけがをした場合には災害共済給付制度の対象となりますので、学校までご連絡ください。子ども医療助成制度との併用も可能です。

❖ 病気の治療をしよう

今年度のむし歯の受診率は残念ながらかなり低い結果でした。半数以上の方が治療を完了していません。普段は部活動などが忙しく、行く時間がないという人もこの休みを利用して受診しましょう。また、視力が気になる人もこの期間に調節するようにしましょう。



❖ 身のまわりの整理整頓をしよう

制服や体操服、ジャージ、シューズや靴の汚れなどをきれいにしましょう。制服のボタンがとれていたり、カッターシャツのえりやそでが汚れていたり、身長と制服の丈が合っていない人がいます。新学期を気持ちよく迎えるために、春休み中におうちの人に相談しましょう。

お世話になりました

このたびの異動で五島市立翁頭中学校へ赴任することになりました。令和2年度に本校勤務となり、途中1年半の産休・育休をいただき、梅中には5年間お世話になりました。

みなさんに大切にしてほしいことは、ずっと言い続けている「自分の健康は自分で守る」ことです。心と体の健康を守るために、自分にできることを考え、実行していきましょう。何かしらたよいのかわからないという人は、まずは“生活習慣”を見直してみましょう。毎日の積み重ねが心と体の健康に大きく影響します。健康でいると、色々なことにポジティブに取り組むことができたり、ストレスへの耐性もついてきます。これからまだまだたくさんつらいことや上手いかわないこと、学校に行きたくないというときもでてくるかもしれません。でも周りの人への思いやりや感謝の気持ちを大切にしていれば、きっと助けてくれる人がいます。そのことを忘れずにね。

私は梅中を離れますが、離れていてもずっとずっと応援しています。みなさんと出会えて本当によかった。ありがとう。

新年度4月の予定

4月 7日(月) 始業式
4月 8日(火) 入学式
4月10日(木) 身体測定・視力・
聴力検査
体操服・めがね・コンタクトを忘れずに！
4月21日(月) 歯科検診 2・3校時
(新3年生)
4月22日(火) 歯科検診 2・3校時
(新2年生)
はみがきをして登校しましょう。