



2023
3. 8
高瀬中
保健室

3年生は高校入試お疲れ様でした。

そして、今週が高瀬中学校に通う最後の週となりました。卒業式をすばらしいものにするために大切なこと、それは、体調管理です。規則正しい生活を意識して、どうぞ満足のいく思い出深い卒業式にしてください。

～保護者の皆様へ～

今年度は、新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者が各クラスで見られましたが、特に感染が拡大することなく、また、入院や後遺症など重症に至った生徒もなくホッとしているところです。これもみな、生徒が不満を漏らすことなく感染防止対策を理解し、実行し、そして、ご家族の皆様のご協力やご支援があったからこそその結果だと思っています。感謝申し上げます。

今年に入り少しずつ感染対策が解かれてきてはありますが、卒業式、修了式を笑顔で迎えるために、手洗いや消毒、免疫向上のための食事や睡眠など、基本的な感染対策・体調管理は引き続き実施するよう、お子さんへのお声かけよろしくお願いいたします。



新しい道へ —「これから」のために—

みなさんは、これからそれぞれの進路に向け、新たなスタートを切って前に進んでいきます。

そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。



けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は「健康」です。「健康」を得るためにどんなことが必要なのでしょう。水・栄養・睡眠・運動…。みなさんの種から、きれいな花が咲くのが楽しみです！



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康

- ☐むし歯など、必要な治療は終わっている。
- ☐不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ☐ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急処置ができた。
- ☐健康に過ごせるよう努力した。



生活

- ☐毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- ☐睡眠時間はじゅうぶんだった。
- ☐1日3回の食事をしっかりとった。
- ☐なるべく体を動かすよう心がけた。

成長

- ☐この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- ☐不必要なダイエットをしなかった。
- ☐運動と食事のバランスを考えて生活した。
- ☐自分の体の成長や変化に興味がある。

- ☐まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ☐ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- ☐イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- ☐困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1
- 2
- 3

来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

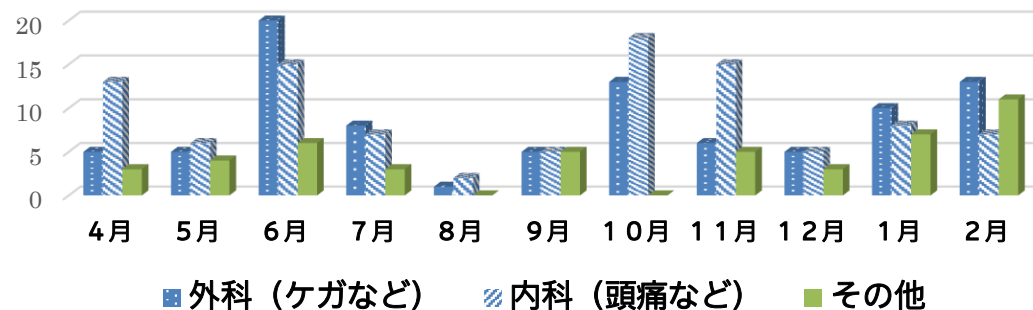
＝高瀬中保健室の1年間＝

今年度も様々な理由で保健室を訪れた生徒たち。

2月までの利用状況についてお知らせします。

【保健室の利用状況】

保健室利用状況



6月・10月・11月など、来室者が多い月はありませんでしたが、比較的少数で経過しました。

災害共済給付金の申請・手続きはお済みでしょうか？

給付金支払い請求には時効があり、事故発生日から2年間となっておりますので、お早めに書類の提出をお願いします。