

ほけんしつ

「三寒四温」（寒い日と暖かい日が繰り返される）の時季になりました。晴れた日は、日差しは暖かですが、風は冷たく、同時に花粉がとび、アレルギー体質の人をはじめ、体調を崩しやすい時季といえます。

【早寝・早起き・朝ごはん】の初心に戻って、健康な毎日を過ごしましょう。



さて、3月9日は「THANK YOU」
『ありがとう』の日！

住吉第一中学校では、あいさつが重要視され、「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」が、いつも響き渡っています。「おはようございます」をはじめ、あいさつは「人と人をつなぐ大切なもの。



そして心が温かくなる魔法のことば」です。この機会におうちの人やお友達など、自分の身近な人にも感謝の気持ちを伝えましょう。



2018（平成30）年4月から2019（平成31）年2月末までの1年間の保健室利用状況です。「自分」はどうだったか振り返ってみてください。ケガも体調不良もつらいので、できれば経験したくないですね。今後どのように生活すれば、健康に過ごすことができるのか、考えるきっかけにしてください。



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
1・2年生のみなさん、進級おめでとうございます。
みなさんは、3月31日までは今の学年の生徒です。
残りわずかですが、やり残しのないように、過ごしてください。



新しい学年に向けて

春休み To Do リスト

手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態
新学期を迎えま
しょう。



治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康
診断が始まります。具合の悪いとこ
ろは病院でみて
もらっておいて
くださいね。



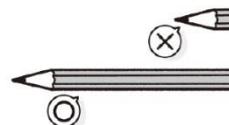
ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習
のときなど、周
りをよく見てケ
ガのないように
してください。



新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りない
ものを買そろえておきましょう。
当日忘れ物のな
いよう、早めに
準備を。



ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、
心のエネルギーもチャージ。元気で
明るい笑顔なら、
新しいクラスで
友だちが増える
かも？



元気に笑顔で
新学年を迎えましょう！