

ほけんだより 3月

令和7年 3月 7日
立川市立立川第二中学校
校長 山口 聡
養護教諭 中島 千恵

日増しに暖かい日が増え、春の訪れを感じます。学年の締めくくりの時期となり、今の学級で慣れ親しんだ友人や先生と過ごす時間も少なくなってきました。残された時間を大切にしたいですね。

さて、3年生の皆さんは卒業間近となり、3年間の中学校生活を振り返っていることと思います。また、1・2年生の皆さんは、もうすぐ新しい学年へと進級しますね。

4月には新しい環境に変わります。その前に一人一人しっかりと1年間の「自分の生活」を振り返り、新学期に良いスタートをきれるようにしましょう。

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

まもなく春休みに入ります。心身共にゆっくりと休みながらも、生活のリズムを大きく崩さずに過ごしましょう。

4月から健康診断が始まります。元気に新年度を迎えられるよう、むし歯や目の不調など気になることがある人は、春休み中の病院受診をおすすめします。

◆4月の健康診断日程(予定)◆

- 11日(金) 身体計測(全員)
- 22日(火) 尿検査(全員)
- 24日(木) 内科健診(1年生・2年生・1組)
- 25日(金) 歯科健診(3年生)
- 30日(水) 尿検査(22日未提出生徒)

保護者の皆様

お子様のご卒業、ご修了おめでとございます。体も心も著しく成長する、めまぐるしい変化の日々だったと推察いたします。

また、今年度も本校の保健活動にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。引き続き保護者の皆様と共に保健活動を進めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。