



ほけんだより3月



NO.12

令和8年3月13日
八千代町立東中学校

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。3年生は、新しい門出への準備の時。東中で過ごした思い出を胸に一步ずつ進んでいってください。1、2年生は進級です。1年間の自分を振り返り、次の学年の準備をしましょう。少しそわそわしてしまう今の季節。気を引き締めて、元気に今年度の締めくくりができるよう、過ごしていきましょう。

3月の保健目標

健康生活の
反省をしよう



保護者の皆様へ

1年間、東中の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。治療終了書、スポーツ振興センターの手続き書類等、未提出のものがありませんでしたら、今年度中に保健室に提出してください。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



東中で過ごした3年間、みなさんは、たくさんのことを経験し、たくさんのことを学び、心も体も立派に成長しました。これから進む道には、どんなことが待っているのでしょうか。たくさんの新しい出会いがあり、楽しいこと、大変なこと、多くの今まで経験したことがないことも起こると思います。もしも、つらいことや悲しいことがあったときには、まずは自分の心と体を大切にできる道を探してみてください。そして、焦らず、自分のペースで進んでいってください。

みなさんが新しい場所で、心と体が健康に過ごせるよう、願っています。いつまでも、応援しています。



卒業おめでとう



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



みなさんのような思春期の子に多い

めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また、朝、起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害（OD）かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ① 規則正しい生活をする
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、
適度な運動を心がける)
- ② 体調を整える
(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③ 必要に応じて薬を飲む
(薬による治療が必要な場合もあり。
専門医に相談を)



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？ 目的地まで一直線に最短で向かう道？ それとも、くねくねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もあります！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それぞれです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

