

ほけんだより3月

令和8年3月2日発行
 一宮市立北方中学校
 第11号
 (裏面もご覧ください)

3月は、学年の締めくくりの月です。今の学級で過ごすのも、残りわずかになりました。楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。たくさんの経験を積んできたからこそ、1年前よりも心も体も成長しているはずです。

来年度はどんな1年にしたいか、今の内から目標を立ててみましょう。



保健室の
利用件数
2月27日まで
289件



ケガの手当てで
来た人 **87**人

一番多かったケガ
打撲



体調がわるくて
来た人 **202**人

一番多かった症状
頭痛



1年間 心も体も



この1年間、自分の体調を振り返ってみてください。きっと毎日全く同じだったということはないかと思います。なんだか調子がよかったり、いつもより疲れやすかったり、小さなけがをしていたり…。

生きている以上、自分の心や体は毎日少しずつ変化していきます。疲れたな、と感じたら、ぜひ自分のこれまでをほめてみてください。〇〇をして偉い！〇〇を頑張った！を積み重ねることで、自己肯定感が上がり、自信につながります。

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

Challenge !!
7つのまちがいを
探そう!

答えは保健室前に
貼ってあるよ

