

保健だより NO.20



令和7年3月24日
大崎上島中学校
保健室

今年度もあと少しとなりましたね。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？
もうすぐ春休み。勉強も部活も遊びも、すべては健康であってこそ。休み期間中も
しっかり睡眠や栄養をとって、生活リズムを崩さないように気をつけてください。

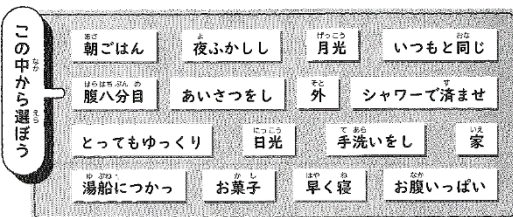
来年度の新たなスタートに向けて、自分で計画を立てて、有意義な時間を過ごしましょう。

学年が変わる
環境が変わ

CHA



右の口の中から言葉を選んで、穴が空いているカルタの札に、正しい言葉を入れてみよう！



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

春休みを生かして、体のメンテナンスをしましょう！

- むし歯の治療は済んでいますか？
- ものが見えにくくなっていませんか？
- めがねの度数は合っていますか？
- 調子の悪いところはありませんか？

春休みがチャンス！
気になるところは
早めに治療を！

元気に新年度をスタートするために、体のことで心配なことや治療が必要なこと

があれば病院で診てもらいましょう。治療が終わったら、報告書を学校に提出してください。

