すくすく

保健だより最終号
令和５年３月１７日（金）
岩沼市立玉浦中学校保健室

東京では桜の開花宣言が出されましたが、宮城県でも例年よりも早く開花する予報となっているようです。
今年度も残りあとわずかとなりました。みなさんにとってどのような１年でしたか。少し立ち止まり、１年間の生活を振り返ってみましょう。

今年度を振り返ってみましょう

～１年間の心とからだの状態はどうでしたか～

＜心は？＞

- □元気にあいさつができた
- □イライラしなかった
- □友達と仲良くできた
- □落ち込むことが少なかった
- □人に親切にできた

＜からだは？＞

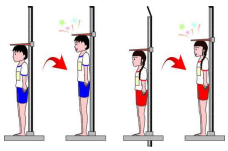
- □早寝早起きができた
- □食後に歯みがきをした
- □手洗い、うがいをした
- □進んでからだを動かした
- □バランスよく食事をとった

わたしからわたしへ「お疲れさま！」

「お疲れさま」といえば、相手の労をねぎらう言葉ですよね。本来はそのように使いますが、この言葉を１年間走り続けた自分自身にかけてあげてはいかがでしょうか。
みなさんの心とからだは、１年間でたくさん動いたことでしょう。春休みには「お疲れさま！」と自分に声をかけ、心もからだもリラックスさせてあげましょう。

どのくらい成長しましたか

この頃、身長を測りに保健室に来る人が増えてきました。４月の体位測定の値からどのくらい増加したか気になるところですよね。保健室では、休み時間に身長や体重を測定することができます。希望する人は保健室に来てください。

＜１年間の成長の記録＞

	４月		３月
身長	cm	⇨	cm
体重	kg	⇨	kg