

# ほけんだより

令和5年3月6日  
三木市立三木中学校  
保健室 第12号

日差しがずいぶん明るくあたたかくなって、春がそこまで来ていることを実感できるようになってきましたね。  
新しい学年に進級する人も、卒業する人も、この1年間で楽しい思い出はできましたか？来月からはそれぞれの新しい生活が始まります。元気に楽しく過ごせるよう、健康には十分注意してくださいね。



春休みの間に

## 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう  
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



**Step 3** 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



**Step 2** 持ちものの準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



**Step 1** 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



# 自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？  
眠気は残ってない？

体のどこかに  
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく  
食べられた？

頭は？ のどは？  
お腹は？

うんちは出た？  
コロコロうんちや  
ユルユルうんちでは  
なかった？

顔色は  
いつもどおり？

体はだるくない？

熱っぽくない？

ゆううつな  
気分はない？

肩や首が  
つまるような  
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。  
いつもとちょっと違うなと思ったら、  
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。  
自分の健康を守るのも自分です。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、  
体の中に100人の  
名医を持っている



病気は人間が自らの力を  
もって自然に治すもので  
あり、医師はこれを手助  
けするだけだ

**ヒ** ポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

**今** 年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。

