



富岡中学校

保健室

2026.3.3

◆年度末の健康管理について

今年度も残すところあとわずかとなりました。

一年間、保護者の皆さまにはたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

日々子ども達の様子を見ていると、卒業や進級を前に、まとめの活動が続き、期待と不安から体調や気持ちが不安定になりやすい時期でもあるように感じています。

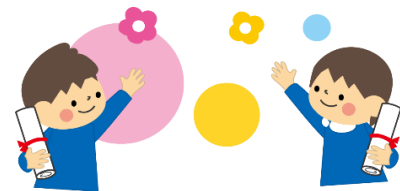
新しい学年を落ち着いて迎えられよう、今のうちから規則正しい生活を心がけて欲しいと思います。早寝・早起きやバランスの取れた食事は、体だけでなく気持ちの安定にもつながります。

引き続き学校でも見守っていきますので、ご家庭でもよろしく願いいたします。

◆卒業式に向けて

3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

式当日は、緊張や今までの疲れから、立ちくらみや頭痛、腹痛などの症状が出ることもあります。前日は早めに就寝し、眠れなくても目を閉じて、目から入ってくる情報を休ませ、体をゆっくり休ませるように心がけて欲しいと思います。



「十分な睡眠をとる」「朝食をしっかり取る」「体調がすぐれない時は無理をしない」ことも大切です。体調を万全に整えて卒業式を迎えてほしいと思います。

気になることや心配なことがありましたら、いつでも学校までご相談ください。

◆3年生の健康手帳について

3年生は小学校から9年間使用した「健康の記録」を持ち帰りますが、返却は不要ですので、ご家庭でお持ちください。9年間の成長を「健康の記録」をみながら振り返っていただければと思います。

