

ほけんだより 3月



令和8年3月2日(月)

滝野川紅葉中学校 保健室

保健委員による“保健講話”を教室で行いました

保健委員会の活動として、合計6回、保健委員が教室で保健講話を実施しました。保健委員は、自分たちでテーマを決め、内容を調べてわかりやすくクラスの皆さんに発表できるように準備をしてきました。

今年度の保健講話を振り返ってみよう！

♪保健委員の皆さん、ありがとうございました♪

6月：夏風邪

手洗い、うがい、咳エチケットをして予防しよう

7月：熱中症

水分、塩分をこまめに取り、症状が出たら体を冷やそう

9月：食中毒

菌をつけない、増やさない、死滅させて予防しよう

11月：乾燥

正しい加湿と保湿で感染症に負けない体を維持しよう

12月：冷え

3つの首を温めて、寒い冬を乗り越えよう

2月：睡眠

体力回復、知識の定着のために8時間は寝よう



保健講話の内容を実践できていますか？どれも毎日を健康に過ごすために大切なことです。できることからやってみましょう！今月は、3年生が舞台上で発表します！お楽しみに♪

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。



保健室は、けがを処置するだけでなく、悩みを抱えたとき、こころやからだのことを知りたいときにも利用できます。来年度もみなさんが毎日健康に学校生活を送ることができるようにサポートしていきます。

1年間、ほけんだよりをお読みいただき、ありがとうございました。