

ほけんだより

令和7年3月4日

げんきだま

NO.20

八郎潟小学校・中学校

保健室

3月7日（金）は中学校の卒業式、3月14日（金）は小学校の卒業式です。中学3年生の皆さん、小学6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。



この先、勉強や部活動、その他の活動に取り組んでいく時にも、家族や友達と楽しい時間を過ごす時にも、心と体が健康であることが大切です。

「規則正しい生活をする」「栄養バランスの良い食事をとる」「しっかり休息（睡眠）をとる」など、健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を振り返って見直してみましょう。自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分を大切にして、新しいステージでも頑張ってください。

さんかんしおん
三寒四温

きおん へんか き
気温の変化に気をつけて



「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。日本では、早春になる

と低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなってくる時季でもあります。日々の気温や天気をチェックして、衣服を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。

卒業式当日の服装も、下着で工夫するなど、卒業生も在校生も暖かい服装を心掛けましょう。



「ありがとう」と口に出して伝えてありますか？「ありがとう」には、言った人にとっても、言われた人にとっても、よい効果がたくさんあるそうです。

- 健康になる
- 幸せになる
- ポジティブになる
- 人間関係がよくなる

でも、照れくさかったり、タイミングが必要だったりして、「ありがとう」を言葉にして伝えるのが難しいときもあります。そんなときは、文字（メッセージ）や態度（笑顔）など、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。あなたは、だれに感謝の気持ちを伝えますか？



★明日受検に向かう中学3年生のみなさん 頭と心と体のコンディションを整えて頑張ってください。

★3月も感染症対策をしっかりと、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。