

ほけんだよい3月



令和5年3月24日
港区立御成門中学校

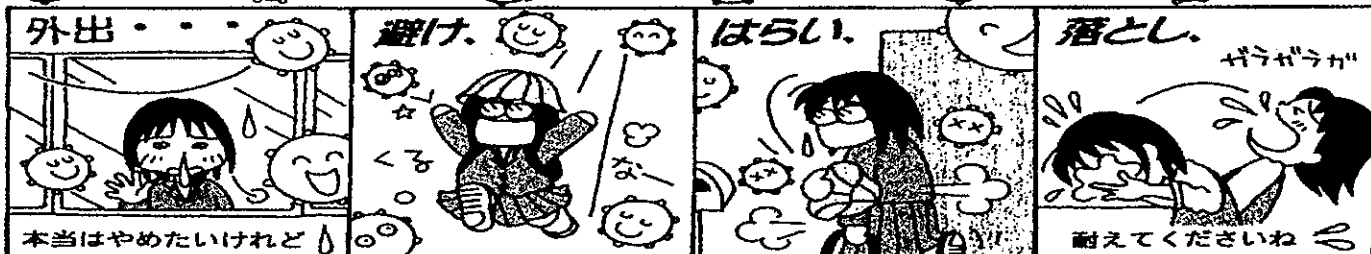
目標・・・1年間の健康生活を反省しよう！

雪が解けると何になりますか？という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。

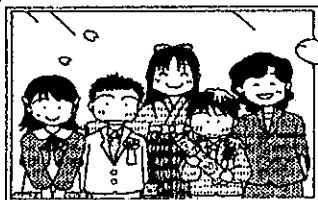
それは、「春になる。」雪が解け、動や植物がいつせいに動き出す時期がきました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

花粉症の悪化を防ぐためにできることがあります。

😊 花粉 😊 ヤダ 😊 花粉 😊 ヤダ 😊 花粉 😊 ヤダ



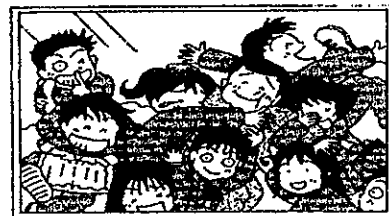
健康の本当の意味ってどういうこと？



みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でもたべること」・・・おそらく身体が病気をしていないことをまず思い浮かべるのではないのでしょうか？

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態（well being）である」と定義しています。身体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係もうまくいっている。

そうしてはじめて「健康」と言えるのです。私たちは日々、しっかり食べて栄養をとる、運動をして体力をつけるなど、身体の健康を守るためには余念がありません。しかし、精神的、社会的に健康であるための心がけを何かしているでしょうか？**友だちと仲良くできる・楽しく学校に通える**など「精神的」「社会的」健康についてもしっかり考えてみてください。



春休み中に病気やけがで受診した場合



病気やけがで受診した場合は下記の「冬休み受診連絡票」に記入し切り取り、4月6日に担任の先生に提出してください。

..... 切り取り線

「春休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番氏名

受診理由（診断名）	受診日	受診病院名
	月 日（ ）	
	月 日（ ）	
	月 日（ ）	