

ほけんだより

函館市立赤川中学校
令和8年3月 卒業号
養護教諭 黒島 華恋

ご卒業おめでとうございます！

赤川中学校での生活はいかがでしたか？

入学した時の自分と比べて、成長を感じる部分がたくさんあるのではないのでしょうか。4月からは新しい環境での生活がスタートします。期待と不安の両方を感じていると思いますが、自分らしさを忘れずに、毎日を楽しんでくださいね！

みなさんが素敵な新生活を送れることができるよう、先生たちは応援しています！

保健室からの贈り物です

本日、小学校1年生から中学校3年生までの身長・体重をグラフにした「成長の記録」を配布しました。リボンの長さは9年間の身長の伸びと同じです。これを機に、自分の成長を感じてみてくださいね。そして、みなさんが大きく成長できたのは、保護者の皆さんや地域の方々が温かく見守ってくださったおかげです。ここまで育ててくれた保護者の方や周りの人への感謝の気持ちを忘れずにいてください。

一番伸びていた人で、
56.6cmも伸びていました。
すてきな成長ですね！



環境が変わる 予定ぴったり やることいっぱい

4月が来る前に

やっておきたいこと

春はとても気持ちのいい季節だけど
新しいクラス・勉強・仕事・人間関係…
社会の中ではストレスだらけの時期でもあります。

やり残してしまっているものや期限のあるものは今のうちにやる

身のまわりを片付ける
新年度はすっきりリスタート

必要な物はリストアップして準備をしておく

睡眠をしっかり取る
心と体の修復には睡眠が必須！

毎日、体を動かしておこう
体力がないと4月の通学・体育…乗り切れません

何をするにも基盤となるのは心と体の健康です。

受診を迷っている人は、今、病院 (or 受診予約) へ！！

4月から新たなスタートがきれるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね！

