



ほけんだより

函館市立赤川中学校
令和8年3月24日
養護教諭 黒島 華恋



新年度まであと少しとなりました。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この1年間を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことだったのでしょうか。

3月9日はサンキューの日です。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が思い浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

今年度の保健室利用状況です

4月8日～3月19日まで

～内科～

464人

来室者数

774人

～外科～

291人

今年度、保健室を利用した人数とその内訳についてお知らせします。

体調不良で保健室を訪れる人の中には、睡眠不足などの生活リズムの乱れが原因と思われるケースがよくありました。

今年度の振り返りを来年度に生かして生活していきましょう。

- かかった病状は？
1. 頭痛
 2. 腹痛
 3. 気持ちが悪い



かかった病状は？

1. 打撲
2. すり傷
3. 捻挫



心も体も健康な1年を過ごせましたか？

～1年間の自分の生活を振り返り、チェックをしてみましょう～

バランスの良い食事を心がけることができた



適度に運動し体力の維持ができた



規則正しい生活で睡眠も十分にとれた



衛生的な生活を心がけることができた



ストレス解消が上手にできた



家族・友人・先生とコミュニケーションがとれた



～重要なお知らせです！～

保護者の方へ

保健調査票の記入について

本日、お子さんに保健調査票を渡しました。新学期の前に、健康の様子・連絡事項の記入をお願いします。前に記入した箇所の変更や付け加えがあるときは、訂正または書き足して、新年度、新学級担任まで提出をお願いします。

提出期限：4月8日(水)

2年生の保護者の方へ

修学旅行事前健康調査票について

修学旅行中の病気や事故を予防し、健康で有意義な旅行となるよう、事前にお子さんの健康状態を教えてくださいたいと思います。日常のお子さんの状態を正確にご記入くださいますようお願い致します。

提出期限：4月8日(水)