

笑 顔



2020年3月12日
幸手市立東中学校
保 健 室

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

家庭での朝の検温、健康観察の継続、確認の保護者印を忘れずをお願いいたします。普段と様子が違う様子がある場合やかぜ症状がある場合は、無理をせず休養してください。手洗い（消毒）十分な栄養と睡眠等、自己管理に努めてください。

学校管理下のけがで病院を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。けがをして2年を経過すると時効になってしまいます。早めに申請することをお勧めします。

学校の管理下でけがをした人は、今年度中に医療等の状況の提出をしてください。医療費の自己負担が約2000円から、対象となります。（窓口払い1500円以上）



歯の染め出しの授業 2年生



朝ごはんメニュー参加賞



はし・スプーン

令和2年度埼玉県歯科保健コンクール優秀校、令和2年度埼玉県学校保健優良学校の表彰を受けました。

東中学校区4校の自慢は、「いい歯の学校」です。小学校からの歯科保健教育とご家庭の御協力に感謝します。今後も校区で連携した保健活動を実践していきたいと思っております。



生徒保健委員会では、「アウトメディアチャレンジ」や「フッ化物洗口」など健康を考えた活動を行ってきました。全校生徒のみなさん、ご協力ありがとうございました。生徒保健委員会から進級、卒業のお祝いに歯ブラシをプレゼントします。これからも歯を大切に、健康を意識した生活を心がけていきましょう。

生徒保健委員長 小沼



高校にいてがんばりたいこと、将来の夢、東中の後輩へのメッセージ

健康の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の生活リズムを崩さないことです。3年生は、卒業となりますが、新しい場所での活躍を期待しています。

【高校に行ってがんばりたいこと】

- 勉強と部活を両立したい（文武両道）
- 資格をとりたい
- バイトをしたい
- 人気者になりたい
- いろいろなことに挑戦したい
- 素敵な友達をたくさんつくる
- 彼女をつくりたい



【将来の夢】

- 社会的立場の弱い人のために働きたい
- 医師になって人を助けたい
- 人の役に立つ
- スポーツトレーナー
- 料理人
- 医療関係の仕事
- 大金を稼ぎたい
- 推しと結婚したい
- 救急救命士
- 看護師
- 理学療法士
- プロサッカー選手
- メンタリスト
- アニメクリエイター
- 保育士
- 宇宙工学者
- 自動車整備士
- 大工
- 医薬品研究
- YouTube を開設したい

【後輩へメッセージ】

- 勉強がんばれ！
- 小さな幸せでいいから見つけてほしいです。
- 早めに受験勉強をすることをおすすめします
- 復習は必ずしておいた方がいいよ！
- 一日一日を大切に過ごしてください。
- 東中をよりよくできるように頑張ってください
- 学校生活、全力で楽しんで、思い出を作ってください
- 自分の目標を叶えたいなら、後回しにしないで今、行動しよう！応援しています！



（ 外掲示板に掲示しています ）

【東中学校アウトメディアチャレンジ3年間の振り返り】

- メディアを制限することでテスト勉強に集中して取り組むことができた。
- これからもメディアを上手に使い、生活していきたい。
- 学習時間を増やすことができたのがうれしかった。
- 自分から進んで取り組むことができるようになった。
- スマホとの上手な付き合い方を学び、実行することができた。
- 高校でもアウトメディアを継続したい。



春らしい柔らかな日差しの日があったり、寒い日があったりしますね。花のつぼみも膨らんできました。

みなさんは、もうすぐ新しい学年。健康な体をつくるためには、早起き習慣のリズムはとても大切です。休みの間も「早寝早起き・朝ごはん・歯みがき」のリズムをくずすことなく、新学年を迎えてくださいね。



ことばの力 言われて
うれしいことばはどっち?



ばか うるさい
あっち行け ポケ
ムかつく
おはよう ありがとう
ごめんね
いっしょにやろう
すごいね

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう!

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



東中のみなさんに「友達に言われてうれしかった言葉」を書いてもらいました。「ありがとう」が多いですが、その他にはないか聞いてみました。

「おはよう」「一緒に行こう」「頼りになるね」「一緒に頑張ろう」「大丈夫?」「おめでとう」「ちゃんと自分をもっているね」「大好きだよ」「無理しないで、いつでも頼ってね」「おもしろいね」「おつかれさま」「手伝うよ」「悩みがあったら何でも話して、相談してね」「すごいね」

東中学校にも、心が温くなる「うれしい言葉」がたくさんありました。みんなが温かい言葉をかけあうようになれば、東中学校がもっともっと、すてきな学校になるとと思います。

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!



なんで連絡
くれなかったの?

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな