



令和6年3月1日(金)  
学校組合立三豊中学校

## 卒業・進級に向かって さらに前進しましょう



だんだんと春の訪れが感じられるようになってきました。3年生は、いよいよ公立高校一般選抜が間近となりましたね。けがや事故のないよう落ち着いて過ごしましょう。また、体調を整え、実力を出し切るためにも、規則正しい生活や栄養バランスの整った食事を心がけましょう。4月には、みなさんが思い通りの進路に進めるよう応援しています。

1、2年生も進級に向かって、学習のまとめに真剣に取り組んでいますか。どんな気持ちで新学年を迎えられるかは、この1ヶ月の自分次第です。まだまだ寒い日もありますが、元気に過ごしましょう。

## 3月の保健目標 「1年間の健康生活を振り返ろう」



### 健康ってなんだろう？

「病気やけがをしていないこと」「元気にすごせること」…。おそらく多くの人は、身体が元気な状態を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はなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態（well being）である」と定義しています。つまり、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、人間関係もうまくいっている…それが「健康」です。

私たちは、早寝・早起き・朝食や、手洗い・うがいなど、身体の健康を守るための行動には気を配っていても、精神的、社会的に健康であるための心がけはつい後回しにしがちです。

自分なりのリラックスタイムを持つ、友達と仲良く過ごす、家族との温かい時間を大切にするなど、「精神的」そして「社会的」な健康にも目をむけられるといいですね。



## 日本スポーツ振興センター災害給付を利用された方へ

三豊中学校の生徒は、入学時に全員、日本スポーツ振興センターに加入しており、学校管理下（部活動や登下校中も含む）でけがをした際には、日本スポーツ振興センター災害給付の利用をお勧めしています。



みなさんの中にも、けがをして、日本スポーツ振興センター災害給付を利用した人がいると思いますが、学校へ提出する予定の書類を持ったままになっている人はいないのでしょうか。災害発生日（けがをした日）から2年を経過すると、給付の対象外になる場合もあります。心当たりのある人は、速やかに提出しましょう。また、書類をなくしてしまったので、もう一度もらいたいという人は、保健室まで声をかけてくださいね。