

ほけんだより3月

令和8年3月2日
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.11

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
それぞれの進路に向けて新たな一歩を踏み出すために、
心身ともに健康であることが大切です。

1、2年生の皆さんも進級に向けて準備はできていますか
規則正しい生活を送り健康な体で過ごしましょう。

保護者の皆様、今年度も急なお迎えや電話連絡等、様々な場面で
学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。



日本スポーツ振興センターの申請はお済ですか？

学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の給付があります。
まだ申請していないケガがありましたら、保健室までお知らせください。

申請はケガをした日から2年間可能です。支給額は、総医療費の4割となります。
(支払額+総医療費の1割(お見舞金))

申請に必要な書類は保健室にありますので、必要な方はご連絡ください。
また、3年生については、3月31日までにあったケガの申請は、本校からの
申請となります。申請が必要な方は保健室までご提出ください。



令和7年度保健関係書類の返却と回収について

3年生は、卒業式までに返却します。進路先で記入することもありますのでしばらくは保管されることをお
勧めします。

1、2年生は、26日に返却しますので、必要な箇所を記入し、**4月8日(水)に忘れずに提出**してください。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズム
を守って規則正しく
過ごそう。



病気や異常のある人
は早めに病院を受診し
て治療をしよう。



心配ごとや悩みがあ
る場合は、保健室で
相談してみよう。



1年間の自分の生活
を振り返ってみよう。
健康に過ごせたかな。