

# ほけんだより 祝卒業～おめでとう号～

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和3年3月2日



3年 組

さんへ

さあ、いよいよ義務教育の9年間が終わろうとしています。堂々と胸を張って卒業式に臨んでください。何をやるにも、健康が基盤になります。

保健室から、中学校生活最後のほけんだよりを発行します。

卒業式を成功させるために! ~主役はあなた!~

- ① 3月4日は、早く寝て、当日に備えましょう。
- ② 3月5日は、朝ご飯を必ず食べて元気に登校しましょう。
- ③ 今まで支えてくださった家族に感謝の気持ちをもって参加しましょう。



**自分を知ること・大切にすることができるのはあなた自身です**



この1年で、世界が大きく変わっていくのをみなさんは目の当たりにしました。世界で何が起きているのか、日本はどうなっていくのか、学校生活は送れるのか。不安と焦りでいっぱいだったと思います。

学校生活だけでなく、家庭でも生活が一変し、マスクの着用、3密（密集・密接・密閉）の回避、手指消毒、換気の徹底、不要不急の外出の制限、検温など、今まで経験したことのない日常が始まりました。戸惑いや不安がたくさんあったと思いますが、改めて「健康」の大切さを感じたのではないのでしょうか。

「健康」は何をやるにも基盤になります。基盤が緩むとうまくいきません。健康に過ごすためには、まず自分の体を知ることが大切です。自分の体の声に耳を傾けることができるのは、あなたしかいません。「今日は、なんだか疲れているな」と感じたら、湯船につかり睡眠時間を多めに確保しましょう。「頭が痛い」と感じたら、痛みの原因を探ってみましょう。睡眠不足?頭を打った?ストレス?体が何かのサインを送ってきたときは、無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。それが、自分を知ることであり、大切にすることにつながります。自分のことを大切にできる人は、周囲の人のことも大切にできるようになります。

これから先、うまくいかないことがたくさんあると思います。「うまくいかなかったこと=失敗」という考え方もあれば「ピンチはチャンス!」という言葉があるように、「うまくいかなかったこと=成長のチャンス」と考える方法もあります。どちらを選択するかによって、その後の考え方や行動が変わってきます。「過去」を振り返るよりも、「未来」に向かった方が、きっと楽しくなるはず。みなさんのこれからの健康と活躍を保健室から応援しています。



## 保護者様

お子様のご卒業おめでとうございます。中学校3年間で、お子様は、体も心も大きく逞しく成長されたことと思います。学校でも頼もしい姿をたくさん見せていただき、とても楽しい時間を一緒に過ごすことができました。

卒業にともない、学校で保管していたすこやかカード、保健調査票、心電図表を返却させていただきます。また、中学校で管理していた心臓・腎臓管理指導票については、お子様の進学先の高校へ中学校から送ります。ご了承ください。

3年間、学校保健・健康教育にご理解とご協力をいただきありがとうございました。お子様の活躍を保健室から応援しています。

