

ほけんだより



2024.3.11 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

いよいよ明後日は卒業式です。3年間の中学校生活はどうでしたか。楽しいことや嬉しいことだけではなく、辛いことや悲しいこともあったと思います。すべての経験がみなさんの成長につながっています。ぜひ、これからも多くのことを経験し、夢や目標に向かって頑張ってください。また、みなさんと一緒に過ごした時間は、在校生や先生方にとっても、かけがえのない時間となりました。ありがとうございました。



4月からは、それぞれ新しい生活がスタートします。楽しいことや大変なことがたくさんあると思います。新しい出会いを楽しみに、健康に気をつけて、自分のペースで頑張ってください。みなさんがこれからさらに活躍していくことを楽しみにしています。

自分を大切にすること、心とからだの健康を守ること



中学校を卒業し、大人に近づいていくみなさんには、**自分の健康を自分で守ることが**できる人になってほしいと思います。心やからだのことを一番理解してあげられるのは自分自身です。自分の健康状態を見極めて、上手に対処できるようになってください。

◎毎日朝ご飯

朝ご飯は午前中活動するためのエネルギー源です。通学に時間がかかり、ご飯を食べる時間がない、そんなときはおにぎり一つでも良いので、移動時間に食べてみましょう。



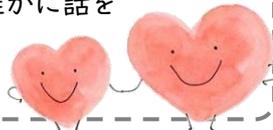
◎睡眠時間は8時間

高校時代は社会に出る前の大切な準備期間です。寝ている間に成長ホルモンが分泌されたり、記憶が整理されたりします。十分な睡眠時間を確保できるよう、**自分で時間のコントロールを**意識しましょう。



◎ストレスをためない

健康は、からだとともに「心」も大切です。もし「心」が疲れてしまったら、一休みしてください。悩みや困ったことがあったら、誰かに話を聞いてもらうだけでも、「心」が軽くなります。



◎SNS に気をつけて・・・

今、スマホは日常生活で欠かせない機器となっています。また、高校生になると、より一層スマホ利用の幅が広がると思います。その分危険も身近に潜んでいることを考えながら使用しましょう。



～笑う門には福来たる～

私がいつも心がけている言葉です。笑顔には大きなパワーがあります。

笑顔でいればきっと相手からも笑顔が返ってきます。

不機嫌な顔でいれば、相手も不機嫌になってしまいます。

プラスの言葉と笑顔で心を心がけてください。



保護者のみなさまへ

ご卒業おめでとうございます。保護者のみなさまのご理解とご協力のもと、3年間、卒業生の心身の健康を見届けることができました。本当に嬉しく思います。ありがとうございました。4月からはそれぞれ新たな生活の始まりです。卒業生が健康で過ごせることを心から願っています。