

ほけんだより

*卒業おめでとう号



令和6年3月4日

七尾市立中島中学校

保健室

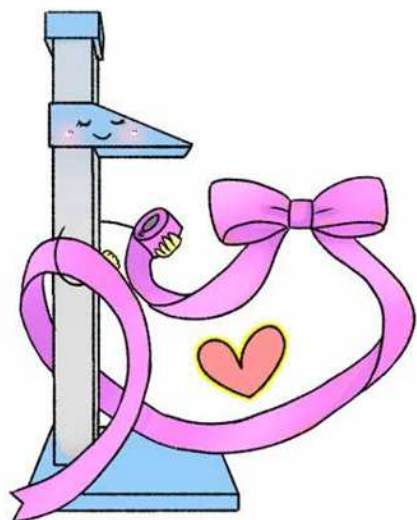
3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。中島中学校で過ごした3年間はどうか？皆さんと過ごせたのは1年間だけでしたが、色々な場面から沢山のエネルギーをいただきました。今は、36名の成長の一部を見守ることができ、とても幸せだったな、という気持ちでいっぱいです。卒業式まであと4日。春はもうすぐです。頑張れ3年生！



受験前日は早めに寝て、朝食を食べてから会場に向かいましょう。
ベストを尽くせるように応援しています！

『9年間の成長の記録』を配ります

小学校1年生から中学校3年生までの身長・体重の推移をグラフにした「成長の記録」を配ります。自分のこれまでの成長を、ぜひおうちの人と一緒に振り返ってみてください。そして、ここまで育ててくれたおうちの人、周りの人への感謝の気持ちを忘れないでくださいね！



リボンの長さ = “9年間で伸びた身長”

自分の健康を守れるのは自分だけ

これから、少しずつ大人に近づいていく皆さんには、自分の健康を自分で管理できるようになってほしいと思います。今はまだ、おうちの人のお助けが必要かもしれません。しかし、いつまでも、おうちの人に面倒をみてもらうことは出来ません。なぜなら、自分の体のことを一番理解してあげられるのは、自分自身だからです。自分の状態を自分で判断して、上手に対処できるようになればいいですね！

“心”は、もっと大切にしてください。

心の健康が損なわれると、体にも影響が出ます。
心と体は繋がっている、保健の授業でも学習しましたね。覚えているでしょうか、、、？

苦しくなった時には、信頼できる人に相談すること、無理をしないこと、生きているだけで百点！なんて思いながら、一休みすることも大切です。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

自分の心と体の健康に責任を持ち、自己管理していくことは、自立への一歩です。

これから先も一生つきあっていく自分自身のこと、ずっと大切にしてくださいね。

保護者の皆様へ

3年間、本校の学校保健活動にご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

保健室からの配布物のお知らせ

- 保健調査票
- 9年間の成長の記録
- 発育の様子(3年時)

