



それぞれに頑張った3年間。  
誰かと比べる必要はありません。  
一人ひとりが心も身体も成長した  
からです！



4月からは、それぞれの道に進み、新しい生活のスタートです。  
慣れない環境の中では、自分が考える以上に疲れがたまります。

Q. **健康**とは？ A. 「心と身体のバランスがとれていること」  
みなさんが健康に過ごし、新しい世界に大きく羽ばたくことを期待します。

「嬉しかった、楽しかった、悔しかった、辛かった・・・」  
仲間との時間そのすべてが3年間の大切な時間でした。  
無駄な時間ではなかったと思います。  
成長するために必要な時間だったと考えます。  
希望を持ち夢に向かって、**自信と自身**をもって進んでいってください。



成長につながる財産なんだよ。

★最後に、大きな悩みや不安をかかえた時には、決して自分を責めたり、傷つけたりしないでください。自分を大切に、命を大切にしてほしいと願います。  
いざという時、相談できる人を持ちましょう。きっとあなたの近くにいるはずですよ。  
・・・みなさんとの出会いに **心から ありがとう!**・・・

**健康生成表** 健康生活成績!?

選んだ番号を | の中に書き 合計 点

合計で30点取ればあなたは 健康的! さあ、何点とれるかな?

<b>何でもよく食べたかな?</b> ①好きらいがたくさんある ②少しくらいなものがある ③何でもよく食べた	<b>人との関わりは?</b> ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた
<b>食後の歯みがきができた?</b> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた	<b>ハンカチ・ティッシュ持ってた?</b> ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた
<b>外出後の手洗い・うがいは?</b> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	<b>爪は伸びていなかった?</b> ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
<b>毎日の排便(うんち)は?</b> ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した	<b>テレビ・ゲーム・パソコンは?</b> ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた
<b>朝の目覚めは?</b> ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!	<b>朝ごはん食べたかな?</b> ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた

## 健康診断結果の確認を! 自分の「これから」のために

自分の体のことを常に気かけ、  
現在から将来にわたって  
健康を維持するために  
行動することは生活の基盤です。  
学校を卒業し、社会で活動していく中で、  
**健康は欠かせない要素**と言えます。  
毎年、全員が健康診断を受ける意味を考え、  
見直してほしいと思います。  
**まだ治療が完了していない人は、  
今年度中に治療(検査)を完了しましょう。**

保護者の皆様

本年度も残すところわずかとなりました。  
コロナ禍があげ、生徒たちの活動も活発になり多くの笑顔がみられました。  
ご多用の中、保健関係提出書類、早退時の送迎、受診などご理解・ご協力賜り感謝申し上げます。