

いきいき ☆きら☆きら

3年生



卒業おめでとう
3年生 さよなら号

令和5年3月9日



津幡中学校長
養護教諭

小村 隆典
橋口 昌美

3年生のみなさんにとっては、最後の「いきいき☆きら☆きら」になりました。

様々な制限がありながら過ごした3年間でした。それでも、工夫しながら運動会・修学旅行・学校祭などの行事を実施してきました。「困難な状況」というのは、誰の人生の中にもあることだろうと思います。ですが、少し方向を変えてみると「おかげで成長できた」と思える部分もあるのではないのでしょうか。

この先も、保健委員が教えてくれた「ネガポジ変換術」で、ぜひ前向きに歩んでほしいです。

今年度の保健室のけが・病気・相談等の来室者は、2月までの記録では全校で **1,913名** でした。学年別にみると3年生の利用が一番多かったです。保健室では、私と一緒に病院まで行って手当を受けた人、具合が悪くて休養した人、困りごとや悩みごとを相談に来た人、ちょっと内緒話をした人、愚痴をこぼしにきた人もいましたね。困ったときだけでなく、うれしかったことなどもたくさん報告にきてくれました。委員会活動では、積極的に新しいことをやってみよう！と取り組み、工夫したこともありました。私自身、みなさんから、学んだこともたくさんありましたよ。

高校生になれば、通学時間や通学距離も長くなります。交通事故にも十分注意してください。どんな時も津幡中学校は皆さん卒業生を応援しています。後輩たちがどんな風に頑張っているか、たまにHPをのぞいてみてくださいね。

春休みは、4月からの新しいスタートに向けて準備を整えて新しい気持ちで迎えましょう。

◇整理・整頓 身の回りを整えよう！

自分の物・部屋を中心に、しっかり掃除・整理しましょう。環境を整えることは重要。身の回りがきちんとしていれば、生活もきちんとなり、心も整います。

◇治療が必要な病気などは、受診を！

数名の生徒が「むし歯」を残したままです。このまま放っておいても、絶対に治ることはありません。進学先でも春に検診があります。その前に、春休みを利用してしっかり治療しておきましょう。

◇休み中も規則正しい生活を

高校では、中学校の生活よりも早く起床して登校しなければならない人も多いはず。生活のパターンを崩さないように春休みを過ごしましょう。

少し生活にゆとりができるので、お家の方のお手伝いをするのもいいかもしれませんね。

◇新しい生活に慣れるまでは・・・

4月の間は緊張が続き、しばらくは疲労を伴います。そこを何とか頑張りましょう。友達ができればきっと楽しい高校生活になるよ！積極的にコミュニケーションをとるようにしてみよう。通学では時間に余裕をもって登校できるようにしてね。



健康ノートについて

3年間使った健康ノートをみなさんに返します。3年間の成長の記録や健康診断の結果が記入されています。このノートのおかげで、緊急時は保護者の方への連絡や、行き付けの病院に行くことができました。このノートを含め成長の記録は3冊目〔母子手帳：胎児・乳児・幼児〕〔私の健康：小学校〕〔健康ノート：中学校〕となります。貴重な記録となるので大事にしてね。

