

# 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8日



津幡中学校長  
養護教諭

泉 智一  
高木佑希恵

最後の「いきいき☆きら☆きら」になりました。中学校生活は、どうでしたか？今年の1月には大きな地震もあり、「当たり前」の生活の有難さを改めて感じた人も多いのではないのでしょうか。当たり前の有難さは、失って初めて分かるものです。「当たり前」に学校生活を送ることができたのは、家

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



族や周りの人達の支えがあったからだと思います。明日3月9日は卒業式であると共に「サンキューの日」でもあります。節目であるこの機会に、これまでの感謝を伝えられるといいですね。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。

## 保健室の 利用者数

全学年

1824人

でした

2/20時点



**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お返しします。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切にしてくださいね。

