

ほけんだより



田原市立東部中学校
令和3年2月19日



あなたの中学校生活は、どんな3年間でしたか

楽しかったことや苦しかったこと、頑張ったこと。たくさんの思い出がよみがえってくると思います。保健室には、体調をくずした人やケガをした人、悩みがある人、楽しい話やうれしい話をしてくれた人、身長や体重をはかりにきた人・・・いろいろな生徒の来室がありました。常にいろいろなことを考え、前を向き、頑張るみなさんの姿はとてまかつよかったです!

これからのみなさんの夢や目標は、いままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんのがんばりが必要になり、またうまくいかないこともたくさんあると思います。そんな時も「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはずです。

卒業生のみなさんへ

春から始まる新しい生活に、期待がふくらんでいるかと思います。新しい生活になる際に大変なのが生活リズムの維持です。一見当たり前のことばかりですが、自分自身の生活スタイルを整えるということは、自己管理ができるようになるための第一歩です。この機会に自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活スタイルを手に入れて新しい生活を迎えましょう♪

☆3回の食事をきちんと食べよう

食生活は生活習慣に大きな影響を与えます。これからも身長だけでなく、内臓や筋肉も成長します。バランスのよい食事を、規則正しく、しっかり食べてください。

☆早く寝て、早く起きましょう

1日、勉強をしていたり、からだ動かしていたりすると頭やからだは疲れます。それを回復するために、眠ることが必要です。睡眠は、次の日をすっきりとした頭とからだで生活できるよう、起きている間につかわれたものを補給したり、いらなくなったものを取り除いたりしてからだをリフレッシュしてくれます。遅くまで起きていて、睡眠不足の人がいますが、「睡眠の大切さ」をもう一度考えてみましょう。

☆適度に運動をしよう

日常生活の中で定期的な運動を取り入れると、睡眠の質が向上し、疲れからの回復や目覚めのすっきり感が違ってきます。運動の頻度は人それぞれですが、ある程度習慣的に続けるとよいでしょう。

☆自分を大切に

つらいことや悲しいことがあったとき、まず大切にしてほしいのは自分の心と体。心のSOSのサインは体にあらわれます。そんなときはゆっくり休む時間をつくってください。

3年間でこんなに成長しました!

成長には個人差があります。自分がどのくらい成長したかを『すこやか』でみてみましょう。また、からだだけでなく、思いやりの心や物事の考え方など、大きな心の成長があったと思います。これからも、自分の心とからだに責任をもち、自分自身のことをずっと大切にしてくださいね。新しい場所でもみなさんが健康に過ごせるよう、応援しています♡ 養護教諭 三浦万由子より

