



令和4年3月 身延町立身延中学校保健室

ご卒業おめでとうございます

身延中学校で過ごした3年間は、みなさんにとってどんな時間でしたか？

振り返ってみると、何気ない日常が大切な日々だったと気づかされますね。楽しいこと、苦しいこと、嬉しいこと、悲しいこと…いろいろなことを経験したり、乗り越えたりすることで、心も体も少しずつ成長しました。一つ一つの出来事が今のあなた自身を作り上げています。

みなさんはこれから、義務教育を終え、それぞれの道へ歩いていくこととなります。何事も、心と体の健康が基本ですよ。今まで以上に、自分自身と向き合い、自分の心と体が健康であるためには何が必要なのかを考え、実践することが大切です。少しずつ、自分の健康は自分で守っていける力を身につけていきましょう。困ったときは、周りの大人に頼ってみてね。



心と体の健康のために

- 一、 **しっかり食べる**
「**食べることは生きること**」。今は、将来、健康な人生を過ごすためにしっかりとした体をつくる大切な時期です。栄養バランスや食べ方、食べる時間などを考えてより良い食生活を意識しましょう。朝ご飯をモリモリ食べよう!!!
- 二、 **規則正しい睡眠**
質の良い睡眠の三条件「質・量・タイミング」をしっかり意識して、規則正しい睡眠をとりましょう。**自己管理の第一歩**ですよ！朝日を浴びて体内時計をリセット！清々しい気持ちで登校できるようにしましょう。
- 三、 **適度な運動**
身体を動かすことは、心と体の健康を保つために欠かせません。運動することで、多幸感を感じる脳内物質が分泌されて、**充実感を得ること**ができます。また、血行が良くなることで、冷え性改善や美肌効果も期待できるとか…♡
- 四、 **ストレスをためすぎないこと**
新しい環境に飛び込むことは、ストレスを感じることも多々あると思います。そんなときは、**一人で抱え込まずに、周りの人に相談**してみてください。自分なりのストレス解消法を見つけておくと Good！

卒業に当たり保健室からお渡ししているもの

◎保健調査表 } 左記2点は、オレンジの封筒に入れさせていただきました。
◎結核問診票 } その他、保健室でお預かりしていた書類を入れさせていただいたご家庭もあります。ご確認ください。

◎健康カード → 1.2 学期と同様に成績表と同じファイルに入っています。

◎9年間の成長の記録 → リボンの長さは、9年間で伸びた身長と同じ長さです。9年間でこんなにも成長しました。

最後に…

2年間、みんなと一緒に過ごして、出会った頃とは見違えるくらいグーンと成長した姿を見せてもらいました。3年生として何事も全力で楽しんで、一生懸命に取り組む姿からいつも元気と感動をもらっていました。これからもその姿勢を忘れず、いろいろなことにチャレンジしていきましょう。たくさんの感動をありがとう！！

中学校を巣立ち、新たな一步を踏み出すにあたり、期待もあれば、不安もあると思います。みんななら大丈夫。胸を張って、自分の足で一歩ずつ歩いていきましょう。

「みんなちがって、みんないい。」自分らしさを大切に、それぞれの道を輝かせてください。応援しています！！☺

