

ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室
令和6年 3月



あっという間に3月になりました。春はもうそこまで来ています。この1年、猛暑も寒さも乗り越えて体も心も一段と成長しましたね。これからも健康を意識して新しい春に進みましょう。



1年間の健康度は、何点？

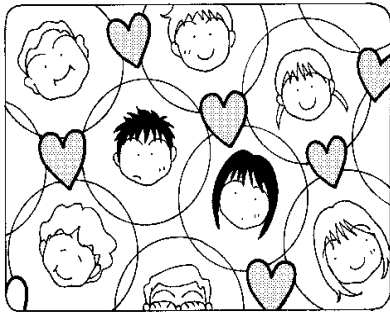
「朝ごはんをいつも食べたから90点くらいかな」

「歯医者さん行ってないし、寝るの遅かったから20点かも～」

朝ごはんを食べて、給食の後もちちゃんと歯みがきして、スマホを見る時間も気にして、その日のうちに寝るようにして… そんな毎日の積み重ねで健康度をアップ！テストの点数を上げるより実はカンタン！（ではなくても続けることが大切）



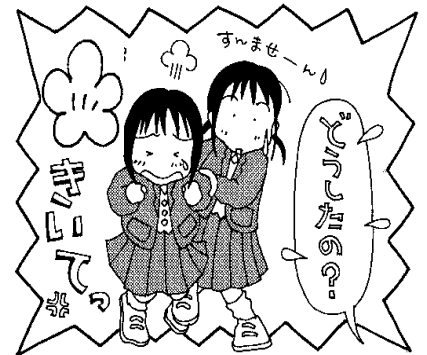
3月5日「命の講話」3年生



まもなく卒業を迎える3年生を対象に、助産師の染谷さんをお招きして「命の講話」を行います。3年生はこれまで生活の大部分を松伏町で過ごしてきました。これからは生活範囲が広がって、たくさんの人たちと関わっていきます。そしていろいろな経験を積み重ねて自分を創っていくのですが、最も大切なことは、どんな時でも「命」を大事にするということです。染谷さんのお話をしっかり聴いて心に留めてください。1、2年生も3年生になったら聴きます。楽しみにしててください。

話す = 放す

みなさんは困ったときや悩んだとき、どうしていますか？
誰にも話さないで自分の心に閉じ込めている人もいないでしょうか。こんな時は「話す」ことで、心の負担を「放す（はなす）」ことができたり、「気づき」が生まれることがあります。そうした経験を重ねることで、SOSを出す力がついてきます。大人でも失敗して落ち込んだり困ったときは相談して人の力を借りているのです。だから、悩みをひとりで抱えようとしないで、友達や家族などに話をしてみてください。聴いてもらうと心が軽くなりますよ☆☆



3年生 卒業おめでとうございます



いつもいい笑顔で挨拶してくれた3年生、委員会活動も責任をもって取り組んだ3年生、卒業しても健康で精一杯活躍してください。保健室からも応援しています☆☆