

心も身体も健康で過ごそう!

平成30年度 弥富中学校保健室発 3月1日発行  
【今月の保健目標】

◇耳を大切にしよう

◇健康生活の反省をしよう  
【今月の安全目標】

◇1年間の安全生活を振り返ってみよう



# 保健だより



新社会へ、  
新たな「学び」の場へ

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。皆さんは3年間を過ごした本校から新しい進路先に向かおうとしています。環境が変わり、戸惑うこともあると思いますが、ここで得た学びや経験は必ずどこかで役に立つはずですよ。あせらず、着実に進んでいってください。

そして、1・2年生の皆さんは、それぞれ進級を控えています。この年代の1年間は、重要で充実した時間です。ことさら意識する必要はありませんが、行動するとき、何かを選択するとき、思い出してください。

巣立っていく人も、同じ場所でもがんばる人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには心と体が元気であることが『必須条件』。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて新年度のスタートラインに立ちたいですね。



## 心と体の健康チェック

### 〈心は?〉

- あいさつができた
- 落ち込むことがなかった
- イライラしなかった
- 友だちと仲良くできた
- 人に親切にできた



### 〈体は?〉

- 早寝早起きができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 栄養バランスよく食事をとれた
- 手洗い・うがいができた



### 「辛い」と「幸い」

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これまでの学校生活を振り返ってみると、嬉しかったことや楽しかったことだけでなく、辛かったことややさしかったこと、いろいろなあったことなのでしょう。ちなみに、「辛い」と「幸い」。字をみると、横棒が一つあるかないかの違いですが、意味はほとんど真逆ですね。でも、辛さの中からも何かを学び取り、自分の中に一つ足していくことができれば、それは「幸い」へとつながっていくと捉えることもできるのではないのでしょうか。これからの人生、どうぞどんな生き方をしてください。応援しています!

一年を振り返ることは大切です。そう、心と体の両面から。上のチェック表で振り返ってみてください。いくつの〇がつかましたか?できなかった項目を次年度の目標にして、心身ともに健康に過ごしたいものです。どうしたら克服できるのかを考え、実行に移すことが大切です。

「チェンジ」は「チャンス」です!

学年が変わる、  
環境が変わる。  
**CHANGE**  
CHANGE  
新しい自分を見つけるチャンスです。  
CHANGE

### ひな祭りの食べ物の意味



女の子の健やかな成長を願うひな祭り。この行事につきものの食べ物には、こんな意味があります。

- ひし餅：3色のお餅のうち、赤には「桃の花」「魔除け」、白には「雪」「清浄」、緑には「若草」「健康」などの意味があるとされています。
- はまぐりのお吸い物：はまぐりは対の貝殻でないとぴたり合わないことから、一生一人の人と添いとげられるようにという願いが込められています。
- 白酒：元々は桃の花を漬けた「桃花酒」というお酒が飲まれていました。桃は魔除けや長寿の象徴とされています。



つぶやき 早いもので5日は卒業式。本校に赴任した4月、不安と緊張でいっぱいだった私に優しい笑顔と温かい言葉をかけてくれた3年生の皆さん、本当にありがとうございました。それぞれの夢に向かって邁進してくださいね(๑)健康第一です!

