



卒業・進級 おめでとう



あっという間に3月。ようやく春の足音が聞こえ始めたように、暖かな日差しを感じる日が増えました。

3年生は卒業、1・2年生は進級ですね。中学校での3年間または1年間のしめくくりをして、次への新しい一歩を踏み出しましょう。

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

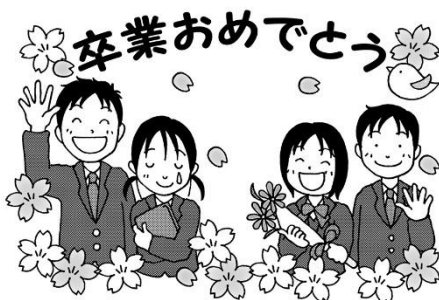
しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた

学校保健委員会、メディアチャレンジ週間など、この1年間、スマホやタブレットなどのメディア機器に関して学んだり、考えたりする機会がありました。

「便利なものだけれど、使い方を間違えれば悪い方へいってしまう。」

「人生をスマホやゲームに支配されないように、自分で自分をコントロールしたい。」

みなさんの振り返りにもあったこんなことばを、これからも大切にしたいと感じています。



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
4月からの新しい生活を応援しています！！

セルフメディケーションのすすめ

『自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること』と定義されています。

夢や目標を叶えるために進んでいくには、まずからだも心も健康であることが必要です。もしも行き詰ったときは、自分を見つめ直してみましょう。

新年度に向けて準備をしよう

もうすぐ春休み。春休みは、新年度に向けてこころやからだの調子を整えたり、準備をしたりするために大切な時間です。

□ 生活リズムを整えましょう



4月からの新しい環境で生活するにはパワーが必要です。『早寝・早起き・朝ごはん』で乗りきりましょう！

□ 片付けをしましょう



教科書、プリントやノートなど、まだ使うものと片付けておくものを整理して、身の回りをすっきりさせましょう。

□ 新年度に使う物の準備をしましょう



成長してサイズが合わなくなったものや買い替えが必要なものの準備をしましょう。

□ 清潔にする習慣を身につけましょう



つめを切る、お風呂に入る、ハンカチで手をふくなど、清潔にする習慣を身につけましょう。

□ 受診をすませましょう



4月には健康診断が始まります。むし歯や視力など、からだで気になるところがあれば受診しておきましょう。

□ 新年度の目標を立てましょう



健康やスポーツ、勉強や友だちなど、「こうなりたい、こうしたい！」など目標を考えてみましょう。

4月から『新しい自分』でスタートしてみませんか？！

わりと『今の自分』に満足している人も、自分で**限界**を作らずに、さらに**ワンク**上をねらってみても、いいかもしれません。



『遅刻ギリギリぐせ』のある人へ

社会では「だらしがない・いいかげん・信用できない」というレッテルがはられてしまいます。4月は『新しい生活』を始めるチャンスです。あと10分、家を早く出発しましょう。