

保健だより

令和2年2月
村松桜中学校 保健室
3年生特集号

心身ともに健やかに

～ 保健室からのラストメッセージ ～

ご卒業おめでとうございます！

今、みなさんの前には、いくつもの道があります。どの道を行けばよいか迷ったり、あまりの遠さに歩く前から尻込みをしてしまう人もいるかもしれません。でも、まず第一歩を踏み出し、何事にも挑戦する勇気をもってください。遠い道のりの間には、楽しいこともあればつらいこともあるでしょう。それでも、みなさんの将来につながる道です。一步一步踏みしめて、前へ前へ歩んでほしいと思います。

受験と卒業式を前に、今は緊張やストレスでいっぱいかもしれません。でも、みんなが同じです。あなたは一人ではなく、あなたの周りには支えてくれる人や応援してくれる人がたくさんいます。それをプレッシャーとして背負うのではなく、パワーにかえて村松桜中生の底力を出しきってください。前日は早めに就寝し睡眠をしっかりととりましょう。当日は早めに起床し朝ご飯を食べ、体調万全で試験に臨むようにしましょう。

新しい場所でも、あなたらしく羽ばたいていくためには、心身ともに「健康」であることが何より大切です。朝ごはんを毎日食べ、生活リズムをつくり、健康な毎日を過ごしてください。

健康であれば楽しいこと、嬉しいことが必ずあります。この先、あなたの笑顔が誰かに勇気を与えることもあれば、誰かの笑顔に助けられることもあるでしょう。助け合い、感謝する気持ちを忘れない、そんな人になって欲しいと思います。みなさんの将来がたくさん笑顔に包まれますように、心から願っています。

皆さんに初めて会ったのは皆さんが1年生時の9月。そしてまた縁あって、昨年11月に会うことが出来ました。皆さんのパワーと笑顔に励まされて、元気をもらった毎日でした。ありがとうね。人懐っこい皆さんと出逢えてよかったと思います。

● 保護者の方へ ●

本日、保健室でお預かりしていた保健関係の書類をお返しいたしました。個人情報もありますので、持ち帰ったことを確認し、ご家庭で保管または処分していただきますようお願いいたします。これまで保護者の皆様には、お子さんの心身の健康管理におきまして、ご協力いただきありがとうございました。

なお、保健に関する高校への情報提供について、心臓疾患や食物アレルギー等、「学校生活管理指導表」を提出していただいているお子さんについては、各進学先へ健康管理の引き継ぎを行います。ご質問やご不明な点がある方、お子さんの健康状態で心配のある方は、3月中に保健室（阿部）までご連絡ください。