

ほけんだより



令和6年3月8日

小山市立小山第三中学校

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学校生活はどうでしたか？今思うとあっという間の3年間だったのではないのでしょうか。

卒業後はそれぞれの道に進むと思いますが、みなさんは卒業しても一人ではありません。

一人で頑張る時も必要ですが、誰かに頼っていいときもあります。それぞれの道でSOSを出せる場所・人を見つけてくださいね。

みなさんのこれからのご活躍を心より応援しています！！



❀『成長の記録』について❀

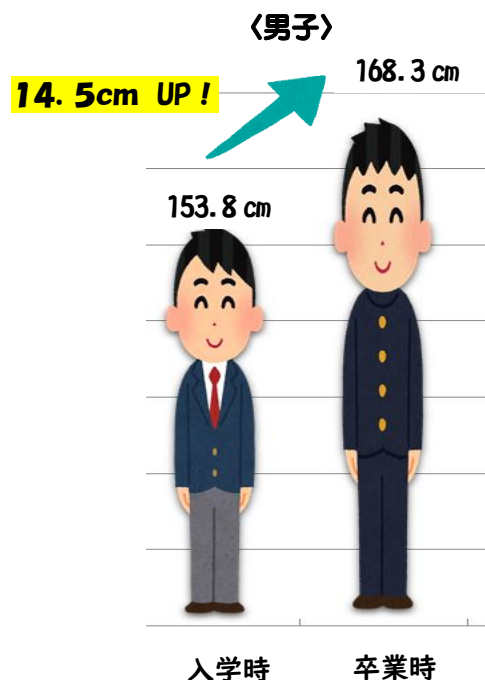
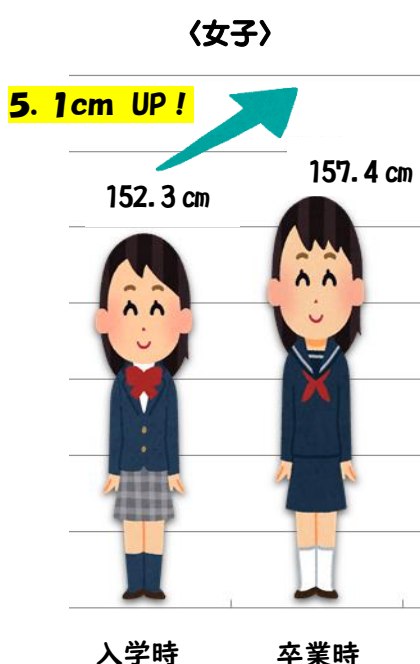
小学校1年生から中学校3年生(卒業時)までの身長・体重の推移をグラフにした「成長の記録」を配布しました。自分のこれまでの成長を是非、保護者の方と一緒に振り返ってみてくださいね。

そして、みなさんの成長は、いつもみなさんを支えてくださっている保護者の方があってこそです。ここまで育ててくれた保護者の方、周りの方への感謝の気持ちを忘れずに、これからも成長していきましょう。



ちなみに…

個人差はありますが、中学校入学時から卒業時までには女子は平均5.1cm、男子は平均14.5cm身長が伸びました！



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



最後に…

みなさんの元気なあいさつや、勉強に部活動、学校行事…と、何事も一生懸命な姿はとても立派で、いつも元気をもらっていました。

みなさんとの何気ない会話もとても幸せな時間でした。ありがとう。

これから先の長い人生、楽しいことばかりでなく、様々な困難や傷つくこともたくさんあると思いますが、そんなときこそ睡眠・食事をしっかりとり、自分自身のことを大切にする時間をとってほしいです。

『心と体の健康』が何より、大切ですよ(^_^)♡

自分のペースで、一步一步進んでいってください。応援しています。

保健室 古川・三浦より

