

# 保健だより

卒業するみなさんへ、湯川中学校での生活も残りわずかとなりました

だんだんと春の気配を感じるようになってきました。  
みなさんの卒業式も近づいてきましたね。

4月からは新しい生活に向けて、期待や不安、色々な思いを抱いていることと思います。新しい環境の中でも、失敗を恐れずチャレンジする気持ちを忘れないでください。  
みなさんの活躍を心から応援しています。



## 3月は新学期への準備期間

毎日楽しく充実させるためには心身ともに「健康」であることがなによりも大切です。  
心と体を整えて新しい生活を気持ちよくスタートさせましょう。

卒業した後、4月から始まる新生活の間には3週間くらいの休みがあります。  
休み中に夜遅くまで外出したり、夜更かししたりすると、食事や睡眠の時間がずれて体内時計が乱れがちに・・・。

特に、寝る前に長い時間動画を見たり、ゲームをしたりすると夜寝るのが遅くなり、朝なかなか起きられないことも。新生活に向けて、卒業後も生活のリズムを整えていきましょう。



この1年間  
心身の健康に **気をつけて** **チェック** してみました。  
生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

これからも心身の健康に気をつけて、素敵な日々を過ごせますように・・・

## 中学校と高校の違い

1つ目は「学習内容」です。中学校での5教科の学習内容は、国語・社会・数学・理科・英語でした。しかし、高校では理科といっても物理・化学・生物・地学と細かく分かれま  
す。高校では、ワンランクアップした内容が増え、より細かく深く学んでいくのです。

2つ目は「生活リズム」です。志望校によっては自宅からの距離が遠くなります。  
このようなハードな活動をこなすには、体力が必要です。しっかりと栄養を摂り、睡眠時  
間を確保することを意識しましょう。高校生活はハードになる分、自由度が高くなります。  
高校生だからできること、高校生にしかできないことが沢山あります。少しでも興味のあることは挑戦し、自分探しを存分にしておきましょう！

## 3月9日は「サンキューの日」！

### 親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



## 「さようなら」の本当の意味

「先生、さようなら。みなさん、さようなら」  
帰りのあいさつで元気よく言っていた言葉も、そろそろ最後になりますね。

「さようなら」という言葉は、接続詞である「左様であるならば」(それなら、それではという意味)が語源とされています。「それなら、また明日」「それでは、お元気で」など、本来であれば後に続く言葉が肝心の言葉であるはずなのに、そちらを省略するのが日本語らしいかもしれませぬ。接続詞を別れのあいさつとするのは、世界の言語の中では非常に珍しいようです。

最後の「さようなら」に続く言葉、  
みなさんはどんな思いをこめますか？



## 最後の日は最高の笑顔で！

友達と話しているとき、相手が素敵な笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、まわりの人を元気にする力があるようです。また、「笑い」により、免疫力がアップするとの研究結果も報告されています。よく笑う人ほど病気にもなりづらいということです。まさに“笑う門には福来たる”ですね。



素敵な笑顔

見せてほしいな