

保健だより

3月
2023. 3. 9 No.15
函館市立湯川中学校

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。みなさんとお会ってからおよそ1年が経とうとしています。私にとって一番印象深い思い出は、やはり修学旅行でしょうか……。教員になってから初めての修学旅行をみなさんとともに過ごせたこと、とても嬉しく思います。一緒にラフティングしたり、アトラクションに乗ったりしましたね。みなさんの楽しそうな姿がとてもまぶしく見えました。

4月からは新しい生活に向けて、期待や不安、色々な思いを抱え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2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 気をつけて〇×チェックしてみよう。

心身の健康に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>肉はほぼほぼ 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・・・

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んね。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？



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・地学と細かく分かります。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。中学校では自宅から最寄りの学校に通うため、基本的には徒歩で通うことができ、通学時間も短く済んだことでしょう。しかし高校の場合、志望校によっては自宅からの距離が遠くなります。

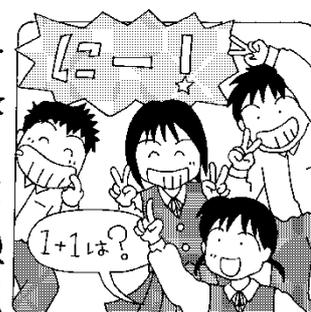
このようなハードな活動をこなすには、体力が必要です。しっかりと栄養を摂り、睡眠時間を確保することを意識しましょう。高校生活はハードになる分、自由度が高くなります。高校生だからできること、高校生にしかできないことが沢山あります。少しでも興味のあることは挑戦し、自分探しを存分にしておきましょう!

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♡