



# ほけんだより卒業号



2026.3.11 妹背牛中学校 保健室発行

いよいよ卒業ですね。この1年間という短い時間でしたが、みなさんが中学3年生としての責任や自覚を持ち、行事や日々の学校生活に全力で取り組む姿をたくさん見ることができました。そのひとつひとつがとても頼もしく、成長の瞬間に立ち会えたことを心からうれしく思います。

これから高校生になると、今まで以上に自由が増えます。時間の使い方や生活のリズム、人との関わり方など、自分で決めることが多くなります。だからこそ大切になるのが「健康の自己管理」です。心と体の健康は、充実した高校生活を送るための大切な土台です。忙しい毎日の中でも、睡眠や食事などの基本的な生活習慣を大切にしながら、新しい環境での生活を楽しんでください。応援しています！

つかれたときに やってみて!

## リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- etc...
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする

新しい環境では、慣れるまで体だけでなく心も疲れやすくなります。毎日の生活の中で「ちょっと疲れた」と感じたときは、自分に合った方法でリフレッシュしましょう。「何をしても疲れがとれない」「しんどい」ときは、無理せず周りの人に相談してくださいね。

## 健康カードを返却します

今までの健康診断の結果や治療の経過が記録されている、健康カードを返却します。

みなさんの個人情報を書いてあります。必ず家に持ち帰り、おうちの人に渡してください。

また、3年間でどのくらい成長したか、この機会にぜひ振り返ってみてくださいね。

