

# ほけんだより



令和6年3月1日(金) 新宮東中学校保健室

3年生の皆さん、卒業まであと少しになりましたね。それぞれの未来に羽ばたく時がやってきました。何をすることも、土台となるのは健康です。体が元気であることだけが健康ではありません。心も元気であることが大切です。もし心がとても疲れてしまった時は、一度立ち止まって自分とゆっくり向き合ってみてください。そんな時だからこそ自分を大切にしてください。これから先、いろいろな事や物、人との出会いがあります。そんな時、みなさんの心と体が健康でありますようにと願っています。



新生活が始まるまでに生活リズムを作っておきましょう。4月は新しい出会いや初めてのことがたくさんあります。疲れが溜まりやすいので、夜更かしは厳禁!!早く寝て疲れを取りましょう。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのスイッチです。時間がない時はヨーグルトなどでもいいので食べるようにしましょう。

## 標準服の再利用(リユース)にご協力ください

新宮町では、標準服・体操服の再利用(リユース)を行っています。卒業し、弟妹に譲る予定がない場合など、不要な標準服・体操服がありましたらぜひ寄贈をお願いします。いただいたものは必要な方にお譲りしたり、保健室で貸し出し用に使用します。

- 〈対象〉 ・夏・冬標準服(学ラン・ワイシャツ・セーラー服・リボン)  
・夏・冬体操服(半袖・半ズボン・長袖・長ズボン)

### 〈寄贈方法〉

クリーニング(洗濯も可)したものを、平日8:20~16:50の間にお持ちください。



## 必ずどこかに味方がいます

3年間の中学校生活、よく頑張りましたね。4月から環境が変わり、思ったようにいかないことや悩むことが出てくると思います。そんな時は、趣味を楽しんだり、息抜きを見つけたりして、上手にストレスを発散しながら、自分のペースで生活することを大切にしてください。



それでも、辛くて心が折れそうになる時があるかもしれません。あなたの周りには、頼れる人がたくさんいます。困ったら、家族や友人、先生に「助けて」と言うことを恥ずかしがらないでください。そして、身近な人に「助けて」と言われた時は、しっかりと話を聞ける人でいてほしいと思います。