



令和7年3月13日
大阪市立茨田北中学校
保健室

57期生のみなさん ご卒業 おめでとうございます



いよいよ卒業の日を迎えますね。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

みなさんにとって、茨田北中学校での3年間はどんな中学校生活でしたか？

入学式では大きめの制服に袖を通し、期待と不安でいっぱいの中学校生活がスタート。教科ごとに先生が変わる授業や定期的に行われるテスト、初めての部活動など戸惑いもあったことでしょう。また、辛かったこと、苦しかつこと、楽しかったこと、嬉しかったことなど、たくさんの思い出が詰まっていると思います。

私は昨年の10月から茨田北中学校に着任したので、少しの間しかみなさんの成長を見守ることができませんでしたが、元気に挨拶をしてくれたり、学校のことを教えてくれたり、とても嬉しかったです！

4月からは、新たな場所での生活がスタートします。これから先も、色々な人と手を取り合いながら成長していったほしいなと思います。

みなさんの活躍を保健室から応援しています！！



新しい道へ

～ こころの健康を保つためにできること ～

生活習慣を見直す

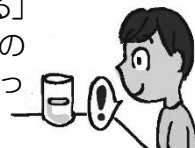


こころを元気にするには、生活習慣を見直してからだの調子を整えることも大切です。

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」ではなく、「まだ半分もある」と捉えるようにしましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどあるときは、誰かに相談してみましょう。



自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法

映画を見て思いきり泣いたり笑ったり、ペットとのんびり過ごすなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス方法を見つけておきましょう！



3年生の保護者様へ

スポーツ振興センターの手続きについて、4月以降は学校口座が使用できなくなるため、給付金は現金を手渡すことになります。給付決定の連絡が入りましたら、お電話にて保護者様へお知らせします。また、進学後も継続して医療機関を受診される場合、4月分からは進学先での手続きとなります。

引継ぎの手続きを行いますので、進学先を保健室へお知らせいただきますようお願いいたします。

