

# ほけんだより 3月

大阪市立加美南中学校 保健室  
平成 30 年 3 月 13 日 (火)  
中学校最後のほけんだより



「もうすぐ卒業やな～」と言うようになってから、あっという間に時間は流れ、明日は卒業式です。皆さんにほけんだよりを書くのもこれが最後です。  
3月9日の卒業式練習後、学年の先生方が作ってくださった1年から3年までの写真をみていて、本当にみんな大きくなつたなあ。成長したなあ。と感じました。別れはさみしいですが、これからはそれぞれが自分で決めた進路に向けて、またスタートですね。

どんな時でも、まずは「健康が一番」です。体調を崩すことなく自分自身の健康管理を今まで以上にしっかりできるようになってくださいね。



## ○前日はしっかりと睡眠をとりましょう。

「友達とLINEしてて気づいたら夜中…」なんてことのないように、しっかりと睡眠をとりましょう。式ではたくさんの方が参列するため、いつも以上に緊張することもあります。そんな時に睡眠不足では、貧血を起こしてしまうことがあります。

## ○朝ごはんは必ず食べる！ただし腹八分目まで。

空腹でも、満腹でもなく適度な量を食べてください。そして、緊張から腹痛が起ることもありますので、必ずトイレも済ませてきてくださいね。



これからは大切なこと。それは「いつも心にスマホを持ち歩く」ということ

みんなが使ってる便利な携帯電話ではなく「素」「磨」「歩」の3文字

### 「素」

素直な気持ち、着飾らないスッピンのこころ

人生にはつらいこと、悲しいこと、苦しいと思うことがたくさん。

無理に頑張ろう！とすると、心がパンクしてしまう。自分の素直な気持ちをそのまま、すべて受け入れることが大切。

### 「磨」

これから長い人生を歩んでいくためには、自分自身を磨くことが必要。腕と心を磨きましょう。

腕を磨く、すなわちスキルアップ。自分のペースで人と比べることなく、自分にできることを磨いていこう。

心を磨くとは、心に余裕を持つこと。感謝と謙虚な気持ちをいつも忘れずに。

### 「歩」

前に進もう。人と比べるのではなく、自分で幸せに向かって歩いて行こう。人それぞれ歩む速度や歩み方は違う。

人と比べて、自分はアカンとラベルを貼ってしまうことはやめよう。

苦しい時は止まってもいい。そのあと、また歩き出せばいい、自分自身の人生を、自分の足でしっかりと歩んでいこう。



みなさんにお会いしてよかったです。ありがとう！ 森 優樹

