



令和7年3月3日 町田市立南大谷中学校 保健室

いよいよ年度末! 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

「ありがとう」の気持ちを伝えよう

みなさんは周りの人に「ありがとう」を伝えることができますか。言葉にして伝えることは照れくさいし、タイミングも難しいし、なんとなく時間が過ぎてしまうこともあるかと思います。そんな時は、言葉ではなく、違う方法で伝えることもできるので、ぜひ伝えてみませんか。

例えば、付せんや手紙にありがとうと「一言メッセージ」を書いてみるのはどうでしょうか。また、「笑顔」もおすすめてです。笑顔は言葉や文字が伝わらない場合でも、「ありがとう」や「うれしい」気持ちが伝わります。

私は中学・高校生の時、照れくさくて親に「ありがとう」と言えなかったことや、つらい気持ちの時に優しくしてくれた人に「ありがとう」を伝えられなかったことがあります。人との出会いは奇跡的なことです。みなさんには、素直な気持ちを伝えられる大人になってほしいと思います。

南大谷中学校のみなさん、私と出会ってくれて、ありがとう。元気な時もそうではないときも、みなさんが自分らしく生きられるよう、願っています。

しめくくりの3月



保護者の皆様

いつも本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今年度も南大谷中学校の生徒のみなさんとかけがえない一日一日を一緒に過ごし、成長する場面に立ち会えたことが本当に幸せです。保護者の皆様のご協力のおかげです。ありがとうございました。これからも思春期のお子様の心と体をサポートできるよう、力を尽くしたいと思います。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

