

# ほけんだより3月

令和8年3月2日 町田市立南大谷中学校 保健室

## 「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。なんとなく時間が過ぎてしまったこともあるかと思います。そんな時は、言葉ではなく、違う方法で感謝の気持ちを伝えることができるので、やってみませんか。

例えば、付せんやお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。私の一番のおすすめは「笑顔」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。とても後悔して、今はすぐに「ありがとう」を伝えられるようになりたいと思っています。

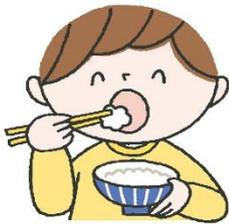
南大谷中学校のみなさん、私と出会ってくれて、ありがとう。元気な時もそうではないときも、みなさんが自分らしく生きられるよう、願っています。

3月9日は感謝の日  
ちゃんと言葉にして  
伝えていますか？



家族など親しい人にこそ、  
照れくさくて言えていないこともあります。  
日頃の感謝をしっかり伝えるようにしたいですね。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



今こそ  
治療を済ませるチャンス!



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

未来の自分のために  
良い姿勢で過ごそう



### 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のない日々を一緒に過ごし、成長していく場面に立ち会えたことを心から幸せに思っています。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。

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、学校までご連絡ください。