

# ほけんだより 3月



令和5年3月2日  
京都市立松原中学校  
保健室  
(お家の方にも見せましょう)

「今年度最後のほけんだより、何を書こうかな～？」独り言を言いながら、このほけんだよりを作っています。3年生を送る会・卒業式・球技大会（3年生）・修了式・・・とたくさんの行事があります。3月は1年の締めくくりで、色々な取り組みをしながら1年を振り返る時期です。健康面でも自分の生活や体について振り返り、来年度に生かしましょう。

みんなにとってこの1年はどんな1年でしたか？

中学校で過ごす3年間は、大人への準備期間です。松原中学校のみんな1人1人が、他ではできないたくさんの経験をして、心も体も大切にできる人になってほしいなあ～と思う今日この頃です。

## ～1年をふり返ろう～



### 今年1年をふり返って



あなたは  
どのゾーン？

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

合計点

#### 食生活のチェック

	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

#### 生活習慣のチェック

合計点

#### チェック

	2点	1点	0点
早ね・早起きできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある

★裏面を見てくださいね。みんなはどのゾーンだったかな？？

# 3年生、卒業おめでとう！！

新しい友達や先輩、先生との出会いで緊張していた1年生。

学校生活にも慣れ、少し大人びてきた2年生。

それぞれの目標に向かって頑張った3年生。

たくさんの思い出ができたかな？

そして、もうすぐ卒業式・・・ちょっとさびしい季節です。

たくさんの「さよなら」の後には、もっともっとたくさんの「こんにちは」が待っています。

さあ、胸を張って旅立とう！！



## 【少しの勇気】

どちらが得で、どちらが損か。

そんな基準でものごとを見てしまう。

だけど、選んだことの結果、本当の答えは、ずっとずっと後になってみないとわからない。

だから、何かを見る時、もっと違うところで見てみたい。

損はするかもしれないけど、本当にやりたいこと。

結果はわからないけど、自分で決心したもの。

そうやって決めていく。

もちろん、それには少し勇気がいる。自分を信じる力もいる。

だけど、自分で選ぶということは、そういうこと。

自分の人生を生きるというのは、そういうこと。



「HEART BOOK」より

私は、みんなと同じ中学生時代、よく悩んでいました。そのたびに先生に相談していました。

「どっちかを選択する時、どうして自分が好きかを考えなさい」と言われたのを今も覚えています。

どっちかを選ぶって難しい。けど、どうして自分が好きかを想像すれば答えは出てくるはず。

今もそう思います。

