

# ほけんだより



令和7年3月6日  
矢島中学校保健室  
No. 16

## 3年生のみなさん

### ご卒業おめでとうございます！



～ いよいよ卒業式 笑顔と涙輝く 素晴らしい1日に～

新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを送ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかりと休息をとる（寝る）、適度に運動する、などなど…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人一人の幸せを祈っています。

在校生のみなさんは、これまで矢島中学校を支え、多方面において大活躍してくれたリーダーに、大きな拍手と歌声で感謝の気持ちを伝えましょう！



## 中学3年間のこころの成長

友達と励まし合った 	たくさん笑った 	たくさん喜んだ 	たくさん勉強した 	家族とよく話した 
たくさん怒られた 	友達とケンカした 	悲しいこともあった 	たくさん落ち込んだ 	たくさん考えた 

思春期、特に中学生時代は、心身ともに大きく変化する時期です。うれしいことや楽しいこと、悲しいことや苦しいことなど、たくさんあったと思います。それらすべての経験が、みなさんの心を豊かにし、社会で生きていくたくましい心と、人の気持ちを理解する優しい心を育ててくれます。

1・2年生のみなさんも、これからの経験一つ一つを胸に刻んで、成長につなげてくださいね。