

3年生の皆さんが巣立つ時が近づいてきました。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。振り返ってみると、楽しかったこと、苦しかったこと、うれしかったこと、つらかったこと、それぞれにいろいろなことがあったのではないのでしょうか？それら全部が皆さんの経験となり、これからの皆さんの人生に生かされていくと思います。高校生活の思い出を胸に前を向いて力強く歩いてほしいと思います。

さて、これからはより一層自分の健康管理は自分ですることになります。「睡眠」・「食事」・「運動」が健康の三本柱です。「健康」はすべての活動の土台になります。心と体が健康であれば、どんどん力もついてきます。卒業しても心と体を大切に、いろいろなことにがんばってください。

1, 2年生の皆さんはもうすぐ進級します。何事にも積極的に取り組み、充実した1年間にできるように、次の1年間のやるべきこと、やりたいことをイメージしてみましょう。

卒業おめでとう



あなたは将来どんな人になりたいですか？

将来のために、今からできることがあるのなら、少し将来を意識して挑戦してみませんか？

毎日をただ漠然と過ごしていても未来は来るでしょう。

しかし、自分の未来をより良いものにするために、1, 2年生は高校生の今、

3年生は新しい環境で、努力し、挑戦してみませんか？

一生懸命に取り組んだことは、それだけ自分の自信になります。

自分の未来を作るのは自分。今を大事に、がんばりましょう！



◎今の自分に足りないものはなんだろう？

足りないもの



まず何からやってみるか

できることからやってみよう！

「多様性」の時代と言われる今、様々な背景を持った人、様々な価値観を持った人などのことをお互いに理解することが大切です。そのような「多様性を理解する」ことも大切なのですが、日々の人間関係においてはもう少し小さな第一歩、「相手の気持ちを考える」ことが大切です。どうでしょうか？みなさんできているのでしょうか？相手の気持ちを意識して考えることを繰り返すことにより、自然に瞬間的に相手の気持ちを考えることがきっとできるようになります。瞬時に相手のことも考えられる力は、人間関係を良好に保つ上で必要な力です。言い換えれば「想像力」でもあります。「相手の気持ちを想像する力」「この先どうなるかを想像する力」、今の自分がどれくらい身につけているか振り返ってみましょう。昨今いろいろな人とのトラブルがありますが、この力があると、人とのトラブルを減らすことができるのではないのでしょうか。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーバートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

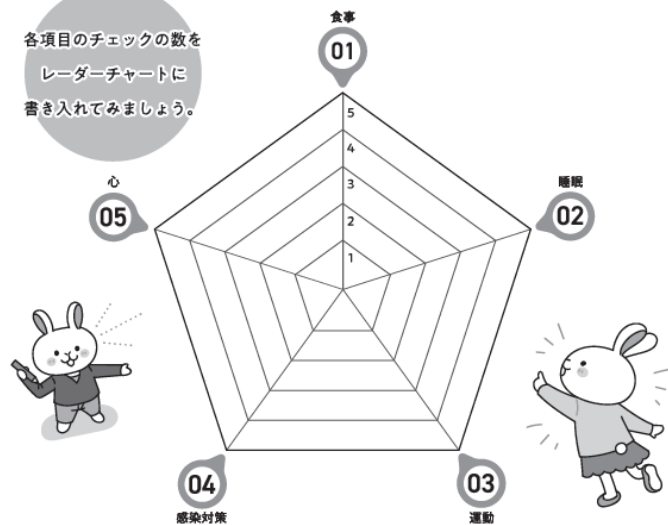
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

新しい生活になる前に、体調の悪いところなどがあれば、今のうちに受診しておきましょう。また、新しい環境で生活をスタートする場合は、近くの病院や薬局なども調べておきましょう。

少し前に「お口の健康手帳」が配布されたと思います。

口腔の健康はこれから自分の健康管理がより大切になります。口腔の健康は全身の健康状態に結びつきます。むし歯や歯周病を軽く見ることなく、しっかりと口腔の健康の自己管理をしましょう。

また、SNS 関連のトラブルにも気をつけましょう。加害者にも被害者にもならないように自分で注意し、自分の身は自分でしっかりと守ってください。

では、これからしっかりと自分の人生を作ってください！！
たくさんの幸せがあることを祈っています。



3年生のみなさん、お元気で!!

