

# 保健だより

～卒業する43人へ～

令和2年3月12日 佐渡市立両津中学校 保健室



みなさんにとって、人生で1度しかない中学校生活を振り返ってみて、どんな3年間でしたか？楽しいことや嬉しいことが多かった人もいれば、つらいことや苦しいこと、逃げてしまったこと…様々なことを感じている人もいます。どんな人でもこの3年間で何かひとつはできるようになったことがあるはずですよ。

これからはそれぞれが新しい道を歩き、新しいことがたくさん始まります。楽しみな気持ちがあれば不安な気持ちもあるでしょう。進学する時、就職する時、新しいことを始める時…何歳になっても楽しみと不安は付きものです。社会の一員として、皆さんに覚えておいてほしいことがあります。**自分の可能性を信じること**。自分の可能性を信じている人のパワーはすごいです。自分だけではなく、周りの人へも良い影響を与えます。皆さん、10年後の自分はどんなことをしていますか？自分の可能性を信じて、突き進んでください。

そして、叶えたい夢・目標に向かっていくには健康であることが大切です。けがや病気をしてから、健康であることの有り難みを感じます。心も体も健やかに成長して、43人それぞれが1秒でも多く笑顔で過ごしていることを願っています。

## 保健関係の書類をお返しします!!

この封筒の中には、次のものが入っています。中を確認して必ずおうちの方に渡してください。

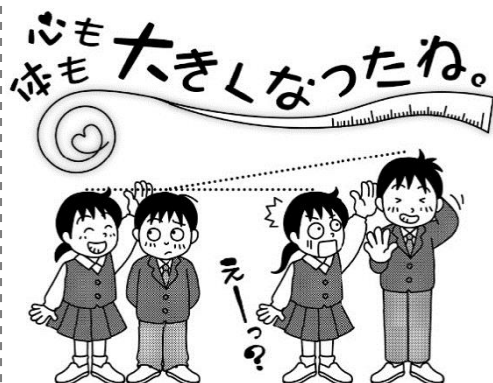
### ① My Health

※My Healthが入っていない人は1学期に家庭へ返却した時から提出されていません。

### ② 秘保健調査

### ③ 心臓検診の結果（調査票と心電図）

### ④ 結核健康診断問診票



My Health を結んでいるリボンは小学校1年生の4月から中学校3年生の3学期までの9年間で伸びた身長の長さです。皆さん、この9年間でぐんぐんと背が伸びたようですよ。身長は個人によって差があります。中学校に入学したばかりのころはまだ背が低かったのに、身体測定の度に、いつのまにか越された!!という話をよくしていました。高校でも伸びる人もいます。楽しみですね!家庭に持ち帰って大切に保管してもらえたら嬉しいです。