

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和8年3月18日 (卒業生編)  
保健室

祝卒業

## いよいよ 卒業式です

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

いよいよ、明日で西台中学校を巣立ちますね。  
中学校生活は、どんな3年間でしたか？

保健室では、9年生は気さくに話しかけてくれる人が多かったよ  
うな印象があります。

毎日身長を測りに来てくれる人、友人との思い出話をしてくれる  
人、保健委員会の仕事を毎回かかさずにしてくれる人など、みな  
さんとの思い出はたくさんあります。



この3年間で経験できた、楽しかったことや辛かったことなど、すべての事が今の自分を形作っている  
パーツと思ってください。

これからの人生で、そのパーツを増やしながらか大きく成長して行ってほしいと願います。  
いつも支えてくれている人に、感謝の気持ちを忘れないでいてください。

9年生として立派な姿を見せてくれて、ありがとうございました。  
これからも元気で、健康に生きていってください。



## 中学校生活3年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、<br>バランスよく<br>栄養をとった<br>  | <input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、<br>質の良い睡眠を<br>十分にとった<br> | <input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで<br>体をよく動かした<br>           |
| <input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた<br>                    | <input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた<br>                   | <input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりと行えた<br>(手洗い、マスク、換気など)<br> |
| <input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、<br>メディアとうまく<br>付き合えた<br> | <input type="checkbox"/> ストレスを上手に<br>解消した<br>              | <input type="checkbox"/> 人を思いやったり、<br>親切にすることが<br>できた<br>     |

## 受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」!

## 準備リストを再確認



忘れ物はないかな? 身だしなみも整えよう。

# 新生活が始まるよ!

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事!

## 1日のスタートは何時?



余裕のある時間設定を。

## 自己紹介はどうしよう



自分ってどんな人? どんな人になりたい?

## どんな道を歩みたい?

よく人生は道に例えられますが、あなたはどうな道を歩みたいですか? 目的地まで一直線に最短で向かう道? それとも、くねくねと曲った道?

人生に正解/不正解がないように、どんな道もあります! フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。