



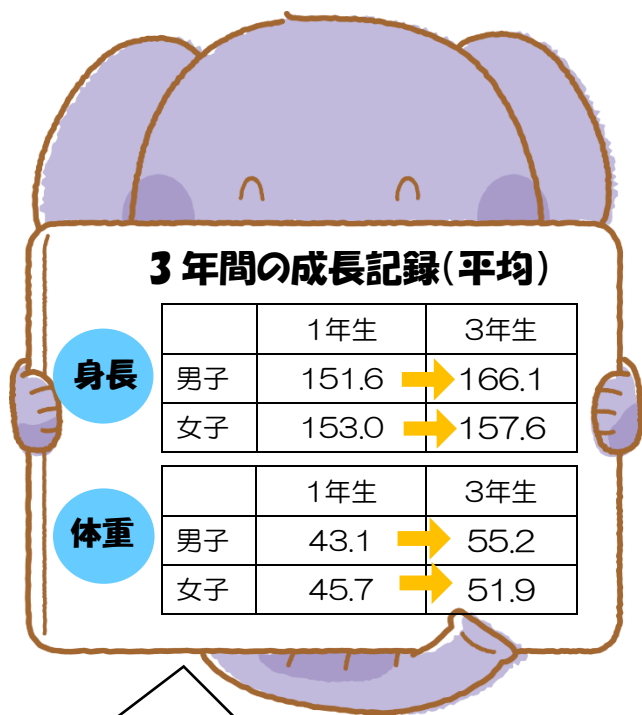
ほけんだより

卒業生のみなさんへ

令和3年3月11日
松原市立松原第三中学校
保健室

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

3年間の中学校生活を振り返ってみて、楽しかったこと、しんどかったこと、頑張ったことなどいろいろなことが浮かんでくるでしょう。みなさんが毎日頑張ってきた中で、心と身体は確実に成長しています。誰かと比べたり焦ったりする必要はありません。



3年間でこんなに成長しました。体だけでなく、心も大きく成長したことだと思います。支えてくれている人など、周りの人への感謝を忘れずにこれからも成長し続けてください。

それぞれの道へ進むみなさんに、保健室から最後に伝えたいことは...

お酒・たばこはダメ！！

中学校を卒業しても、みなさんはまだ未成年です。お酒やたばこは成長の妨げになるだけでなく、依存症や病気になるリスクもあります。誘われても断る勇気を。



「ありがとう」を口癖に。

「ありがとう」は、言った人も言われた人も温かい気持ちになる言葉です。恥ずかしがらず感謝の気持ちを伝えられる人になってください。



自分を大切に。

つらいことや悲しいことがあったとき、まず大切にしてほしいのは自分の心と身体。そんな時は「頑張ったね」と自分をほめてあげましょう。何よりも大事な自分を大切にできる人になってください。



2年間、本当にありがとうございました。3年生のみなさんは、不慣れな私をたくさん和ませてくれました。保健室に頻ばんに通っていた人もいれば、身長を測りに来ただけ、など保健室が全く必要なかった人もいるかと思います。

私にとって3年生は、友だち思いで友だちを心配し保健室を訪ねてきてくれる姿、向上心を持って授業やクラブに取り組む姿がとても印象的です。

これからの人生、嬉しいこと、辛いこと、悲しいこと、いろいろなことがあると思います。しかし、どんな時も自分のいいところを見失わず、それぞれの色で輝く人になってください。

そして、これからは今まで以上に健康に気を付けて、自分自身を大切にし、そして周りの人も大切にして、過ごして行ってほしいと願っています。