

新しい道へ～「これから」のために



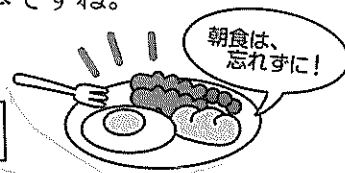
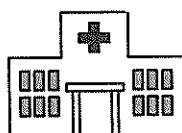
3年生のみなさんは、これからそれぞれの進路に向けて、新たなスタートをきって進んでいきます。「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、適度な運動、規則的な排便・・・基本ですね。



けが・病気の治療は早めにすませよう



春休みは治療のチャンスです。新生活が始まる前に受診・治療を。

気合を入れすぎず、心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。肩の力を抜いて備えましょう。



健康チェック10

あてはまる項目をチェックしましょう。

☐ 朝、スッキリ目覚めることが多かった。	☐ 今の健康状態にまったく不安はない。
☐ 毎日、きちんと朝食をとった。	☐ 夢中になれることがある。
☐ 食事をおいしくとることができた。	☐ 他の人を傷つけるようなことをしなかった。
☐ 交通ルールを守った。	☐ 危険な行動をとらなかった。
☐ 健康に過ごせるように努力した。 →その内容は? []	☐ あなたの1年間を表す言葉は? 最高! / よかった / まあまあ / ビミョー / 最悪...

1年間をふりかえる

● バランスチェック

心に残ったことを書き出してみましょう。

- よかったこと
- 楽しかったこと
- がんばったこと

- ▼ つらかったこと
- ▼ 苦しかったこと
- ▼ 悔しかったこと

● 今のあなたには、何が必要?

「なりたい自分」を思い浮かべて、必要なことをリストアップしてみましょう。

★こんな自分になりたい★

今の自分のつつを変えたい

