

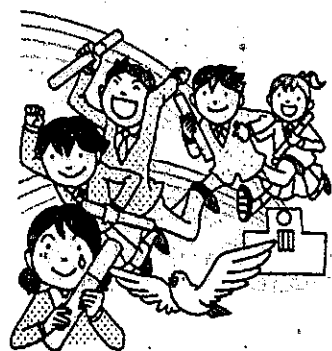
ほけんだより 3月

2018.3 和歌山市立貴志中学校

菜の花、ふきのとう、たらの芽、春を感じる野菜はたくさんあります。

これらの特徴のひとつである「苦味」は、子どもの頃は嫌いな人が多いですが、大人になると味覚が変化して「おいしい」と感じられることも。

春は高校に入学し、新しい環境に挑戦する時期。慣れない日々が大変なこともたくさんあると思います。今は苦い経験でも月日が経てば、「あの時経験してよかった」と感じられるおいしい経験へと変わるかもしれません。失敗を恐れず、何にでもどんどん挑戦していくみなさんであってほしいと思います。



保護者の方へ

卒業後のスポーツ振興センターの扱いについて

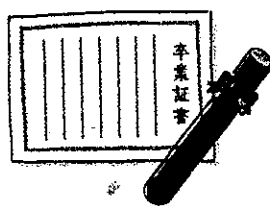
〈手続きについて〉

卒業までに中学校の管理下で発生した災害については、平成30年3月分までは中学校が手続きを行います。その後継続して治療が必要な場合は、4月分からは進学先での手続きとなります。

〈給付金について〉

2月以降に手続きを行った方につきましては、まだスポーツ振興センターから給付の連絡がきていません。

通知があり次第、ご家庭へお知らせいたします。



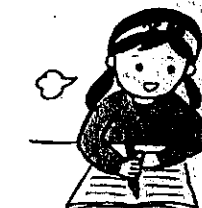
体調管理はできていますか？

感染症の予防

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

生活リズムを整える

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。



食事は腹八分目

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

卒業生のみなさんへ。

担任の先生や友達と別れ、中学校からも離れることとなります。別れは寂しく、不安な気持ちでいっぱいの人々もいると思います。でも、不安なのは皆同じです。勇気を出して、新たな一歩を踏み出して下さい。そこには、たくさんの出会いが待っています。卒業する皆さんに、この言葉を贈ります。「疑わずに最初の一段を登りなさい。階段のすべて見えなくてもいい。とにかく最初の一段を踏み出すのです。(キング牧師)」
卒業 おめでとう!!

中学校生活はどんな3年間になりましたか？3年間で振り返ると楽しいことや悲しいことなどいろいろあったと思います。どの出来事も振り返ってみると、自分を大人へと成長させてくれた良い経験になったのではないのでしょうか。4月からは新しい環境で、新しい出会いがたくさんあるでしょう。その一つ一つの出会いを大切に、また一段と成長したみなさんと会える日を楽しみにしています。「一番いけないのは自分なかがた...」と思込ください。(野比のび太) 自分に自信をもって頑張ってください。応援しています。

橋本 紗良



野上 優