



## ご卒業おめでとうございます！



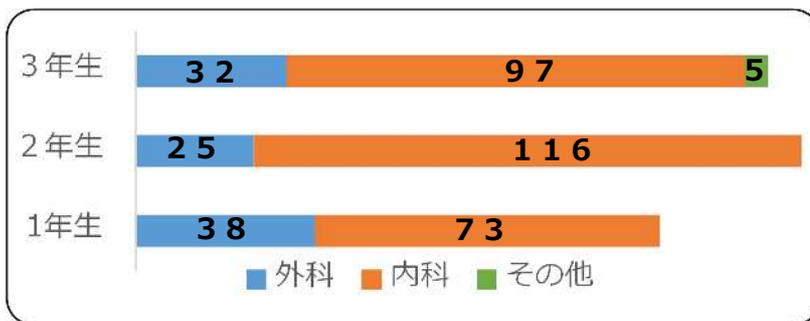
松平中学校で過ごした3年間には、たくさんの思い出があると思います。楽しかったこと、悔しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと…それらの経験や感情、仲間や先生たちとの出会いは、これから先の人生で必ずあなたを助けてくれます。これからも、友達や家族、周りの人への感謝を忘れず、あなたらしく、笑顔で健康に歩いていけることを願っています。保健室からいつも応援しています！



## 3年間の来室状況

保健室

この学年は3年間で、のべ**386件**（内科：286件・外科：95件）の来室がありました。外科（けが等）では、体育や登下校でのけがが多かったです。内科（体調不良等）では、習い事や部活動の疲れからや、悩みや心配ごとなどの気持ちから体に不調が現れることがありました。



### <来室理由ベスト3>

#### 外科

1. すり傷
2. 挫傷・打撲
3. 捻挫

#### 内科

1. 頭痛
2. 悪心
3. 腹痛



## 新たな場所へ旅立つみなさんへ



### 栄養バランスの良い食事

4月から全員が高校に進学します。小・中学校までは給食がありましたが、高校ではお弁当のところが多いです。給食は、栄養士の方が、栄養バランスや量を考え、毎日のメニューを決めてくれていました。これからは、お弁当を作ってくれるお家の人に感謝し、時々自分でもお弁当を作れると良いですね！

### スマホとの付き合い方

これからの生活は、今まで以上にスマホを持ち歩く時間が増え、スマホとの距離が近くなります。友達との連絡や情報収集に便利な反面、使い方を間違えるとトラブルや依存の原因にもなります。SNSは「現実の人間関係の延長線上」にあるという意識を持ちましょう。使う時間や目的を明確にし、SNSとの付き合い方を自分でコントロールできるようにすることが大切です。

### 規則正しい生活・適度な運動

特に4、5月は慣れない環境のため、体も心も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体と心を整えましょう。

部活動に入らない人、通学が車や電車になる人など、体を動かす機会が減る人もいます。散歩やストレッチ、軽い筋トレなどで体を動かす習慣をもつことで、ストレス発散や免疫力の向上につながります！

#### 【保護者の方へ】

お子さんのご卒業、おめでとうございます。そして、3年間松平中の保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

#### ◆スポーツ振興センター申請について

在学中のけがについて、申請予定の方でまだ申請がお済みでない場合は、なるべく早く学校へご連絡ください。なお、申請できるのは事故発生から2年間までとなります。