

保健だより 3月



令和6年度 中央国際高校 保健室



祝 卒業



～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。



自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をとる、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。



3月の「さようなら」と

4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らずしらずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。

