

3年生のみなさん、明日は卒業式ですね。予行練習での立ち姿、礼、卒業合唱の歌声など、どれ1つをとっても立派で、素敵な卒業式になるだろうな、と嬉しく思っています。一足早いですが、ご卒業おめでとうございます。心と身体を大切に、これからも頑張ってください！

1、2年生のみなさんは、2週間もすれば春休み、進級です。まだまだ寒い日が続いているので、体調管理に気を付けて、元気に来年度を迎えましょう！

## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、くねくねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もありです！フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

音とのつき合い方を考えよう！

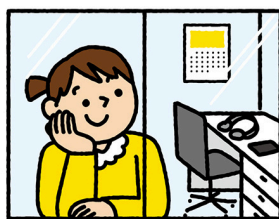
## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

## 保健室から・・・

私が愛川中に赴任して、もうすぐ1年が経ちます。着任式でのみなさんの素敵な校歌斉唱や、式にふさわしい凛とした態度で参加する姿に、「愛中生はこんなにもしっかりしているんだな。素敵だな。」と感動したことを、今でも覚えています。

私は、愛川中のみなさんが、楽しく健康に学校生活を送れるよう、掲示物を作ったり、保健だよりを発行したりしてきました。その一つ一つに、みなさんが明るく反応してくれたことが、とても嬉しかったです！ありがとうございます。

保健室には、体調不良で来る人、ケガをした人、悩みを話しに来る人、なんとなく来てみた人、身長を測りに来る人など、さまざまな生徒が来室しました。そのすべてが、愛川中の保健室をつくっています。

思いやりのある素敵な愛中生のみなさん。これからも、たくさんの人と関わり、話をしながら、実りある学校生活を送ってください。保健室は、いつでもそのお手伝いをします。



## 先月を振り返って・・・

先月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖となったクラスもありました。現在は落ち着いていますが、この機会に、自分の行動が感染症対策につながっていたかを振り返ってみましょう。

- 喉の痛みや咳が出ているとき、マスクを着用できていましたか？
- 体調がすぐれないとき、無理をせず休養をとれていましたか？
- 手洗いや換気など、基本的な予防行動を意識できていましたか？



感染症対策は、「自分のため」だけでなく、周りの人を守る行動でもあります。自分は元気でも、無自覚に周りに菌などをうつしてしまう可能性もあります。一人ひとりの心がけが、クラスや学校全体の健康につながります。これからも、思いやりを持った行動を心がけていきましょう。

## 1、2年生の保護者のみなさまへ

～保健調査票一時返却等について～

年度末に、お子さまをとおして保健調査票を一度返却いたします。アレルギーに関することや結核問診等は、毎年記入が必要です。特に、結核問診は、健康診断の項目の1つとなっています。正確に情報を把握できるよう、漏れがないように記入をお願いいたします。

また、歯科治療などがまだ終わっていない場合は、ぜひ春休みを利用して、早めの受診をお願いします。