

## 祝卒業 ～これからも元気で 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、新たな一步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する、しっかり休養をとる（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。

### 脳貧血に気をつけて！

式典などで突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起ることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友達や先生に知らせましょう。

### これから気を付けること

- 生活リズムをくずさないようにする。  
（早寝早起き、3度の食事、毎日の運動、規則的な排便・・・基本ですね）
- ケガ・病気の治療は早めの受診がポイント  
（春休みは時間がとりやすい時期。新生活が始まる前に受診を。）
- 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。肩の力を適度に抜いて備えましょう。）

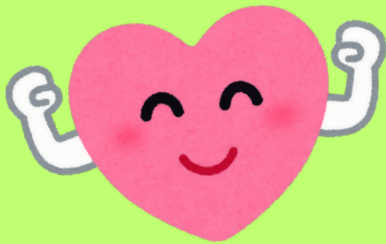
### 学校でケガをしたみなさんへ



学校管理下（授業中、部活中、登下校など）で起こったケガで、病院に受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象となります。まだ申請しない人は、早めの申請をお願いします。

# 数字で見る義務教育9年間

心臓が動いた回数



1分間で80回動くことと  
 $80回 \times 60分 \times 24時間 \times 365日 \times 9年$

378,432,000回

まばたきをした回数



1分間で20回動くことと  
 $20回 \times 60分 \times 24時間 \times 365日 \times 9年$

59,130,000回

伸びた髪 of 長さ



1日に0.3mm伸びたとすると  
 $0.3mm \times 365日 \times 9年$

98.55 cm

伸びた爪の長さ



1日で0.1mm伸びたとすると  
 $0.1mm \times 365日 \times 9年$

32.8 cm

眠っていた時間



1日に8時間睡眠をとっていたと  
すると

$8時間 \times 365日 \times 9年$

3年

9年間で学校で学んだこと

楽しかったこと  
頑張ったこと  
大変だったこと



たくさん

みなさんは中学校を卒業しそれぞれの道を4月から歩いていきます。これから先、皆さんの人生には色々なことがあると思います。悲しいこと、楽しいこと、嫌なこと、嬉しいこと…。もしかしたら、自分の思いや願いどおりにならないこともあり、投げ出したくなるようなこともあるかもしれません。それでも、投げやりにならないで、向き合ってください。それが糧（かて）となって自信につながります。また、簡単にあきらめたり、簡単に自分の「命」を絶とうとしないでください。みなさんの命は、選ばれて授かったものです。15年間、育ててくれ、そしてこの先も育ててくれる家族や、いつもそばにいてくれる友人やクラスメイト、そして中学校3年間家族よりも長い時間を過ごし、困ったときに助けてくれる先生方など、みなさんはたくさんの人に支えられてきました。その人たちへの感謝の気持ちも絶対に忘れないでください。

これから、自分の人生を精一杯生きていってほしいと思います。そのためには、健康管理が重要になってきます。特に何歳になっても食事、睡眠、運動などの生活習慣が基本です。健康は自分自身のものだからそれを守るのも自分でであることを忘れないでください。



See you again someday.