

ほけんだより 3月

令和7年3月14日
調布市立第四中学校
保健室



「ありがとう」って不思議な言葉だな、と思います。言われたら「ふっ」とキモチが温くなる時があります。でも、私が中学生の時は、自然と言うことはできなかったな、と今になっては反省しています。いざ声に出してみると照れくさくて、どうしても「ぱっ」と出てこない人も多いのではないのでしょうか。

春は新しい環境に誰でも緊張することと人も思います。そんなときは、「ありがとう」を伝えてみましょう。ちょっとしたことで、大丈夫です。きっと緊張しているのは、あなただけではいはず。嫌なことばかりだな、と憂鬱な時だって「ありがとう」の言葉が、いいきっかけを運んでくれると思います。胸に抱え込んだ迷いが、プラスの力になりますように♪春休み中も、生活リズムが崩れないように気を付けて生活をしましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

1年生の時の可愛らしさが思い出せないくらい、大きく成長しましたね。身長もぐーんと伸びて、最上級生としての立派な姿に、4月に1年ぶりに会った時にとっても安心しました。

これからたくさんの世界が待っています。

「出会い」と「チャンス」を大切にしてください。

応援しています。

やっ
つて
おっ
こ
う
春
休
み
の
う
ち
に



保護者の皆さまへ



先日の保護者会も含め、1年間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給付金について、改めてお知らせさせていただきます。
学校管理下におけるケガ等は、給付対象となります。受傷後2年間を経過すると申請することができません。今一度、お子さまのケガについてご確認ください。