

# すこやかさん



浅井中学校  
ほけんだより  
R8/3/2



卒業  
おめでとう!



3年生のみなさんは、今までいた場所を離れ、新しい世界に足を踏み入れようとしています。居場所が見つかるかどうか不安に思っている人もいるでしょう。人生はイス取りゲームではあんな人にも必ずその人のための「イス」があります。少し時間はかかるかもしれないけれど、めばにの「イス」はきっと見つかります。最初は合わないと感じても、座っているうちにしっくりなじんてくることだってあります。最初から「自分には合わない!」と決めつけず、あなたの「イス」を見つけてほしいなと思います。

私が中学時代によく聴いていた曲を贈ります。

「終わることのない悲しみを喜びに 全ての失敗を成功に  
あられこぼれる嘆きを歌声に 魔法じゃない、じゃないけど、できるよ」  
B' z スイマーよ!!



## ●数字でみる3年間●



中学で過ごした3年間。心や体に関する数字を集めてみました!

**伸びた髪の毛の長さ 約36cm**  
(A4プリントより少し長いくらい)

髪の毛は1ヶ月に約1cm伸びます。ロングヘアの人でも、まるっと全て生え変わっている長さです。



**伸びた爪の長さ 約11cm**  
(5円玉を5枚並べた長さと同じ)

手の爪は1日に約0.1mm伸び、足の爪の2~3倍のスピードです。手の指10本合わせると1m以上伸びていることとなります。



**瞬きをした数 約1,675万回**

(1分間に15回、1日7時間睡眠している人の場合。)  
瞬きの階数は集中している時は減り、会話中などは増えます。

**眠っていた時間 約7,655時間**

(1日7時間睡眠している人の場合)  
日にちにすると約319日。ほぼ1年寝ていることとなります。心も体も元気がない時、まずは睡眠から見直してみよう!



**歩いた距離 1日5km歩くとすると 約5,475km!!**

日本列島(北海道から沖縄まで)縦断してもまだ余るくらい。

驚きの距離ですね。これも毎日の積み重ね。1日は小さく感じても、その積み重ねは想像以上に大きな力になります。勉強も部活も人との関わりも同じです。今日の一步が、確実に未来のあなたへつながります。

**おまけ**使ったトイレトーパーの長さは約3.2km(1日平均3m使用した場合)浅井中学校から138タワーくらいまでの距離です。想像すると面白いですね。他にも気になる3年間があったらぜひ調べて私にも教えてください!

欠席、来室者が1番少なかった月は？

どちらも4月！！  
年度のスタート！緊張しながらも頑張っていましたね！

欠席、来室が1番多かった月は？

どちらも10月！！  
体育祭の練習や合唱祭前のインフルエンザ流行期。駆け抜けた月でしたね！

来室理由NO. 1は？



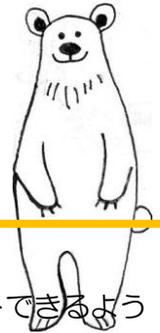
**頭痛！！**  
風邪だけでなく、姿勢、肩こり、気圧、眼精疲労からくる頭痛も多いようです。自分に合ったケアができると良いですね

ケガが多かったのは？

1位 打撲  
2位 すり傷  
3位 挫傷（肉離れや内出血）  
落ち着いて行動しよう！来年度はケガ件数が1件でも減りますように。

**「自分の健康は自分で守る！」**

あなたの健康が浅井中みんなの健康につながります。今年度もあと1ヶ月です。健康な心と体で、一緒に楽しみましょうね！



●○春休みは整理整頓の大チャンス！！○●

春休み中の整理整頓は、新年度を頑張る自分へのプレゼント！新年度を気持ちよくスタートできるよう少しずつでもいいから整えていけると良いですね。

- ①身の回りの整理整頓をする：部屋の整頓、大切な書類のファイリングなど。
- ②気になるところの治療をしておく：特に視力や歯の定期健診がオススメです！
- ③靴や服のサイズを確認する：新調した方がよいものは早めに揃えておこう。
- ④新年度の準備を整える：筆記用具やノートの買い替え、始業式準備は春休みすぐに！

●○「できるようになったこと」だけが成長ではないよ○●

1年間おつかれ様でした。どんな1年間でしたか？振り返るとき、ぜひ自分が成長した部分を見つめてほしいと思います。自分の気持ちに気づくこと、「やってみたい」と気持ちが動く事、無理していたことを「やめる」こと、新しいパターンを試してみること。経験を通して、気持ちが動いたり、反省したり、次はこうしようと思えることもあなたの「成長」です。今年度を振り返って、そして新年度になったときどんな自分になっていたか。春休みにぜひ考えてみてね。

