

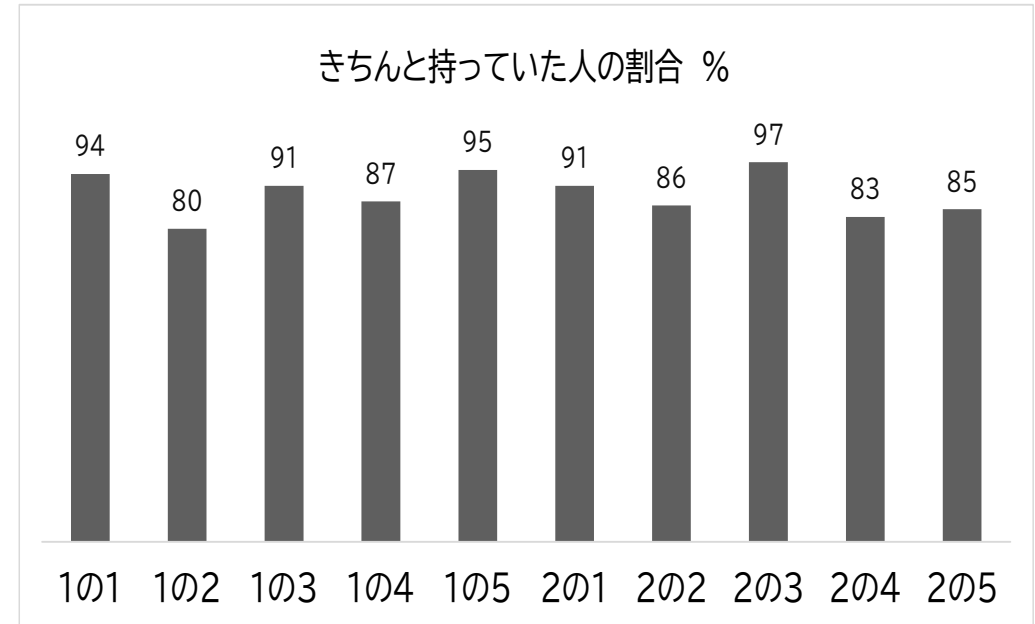
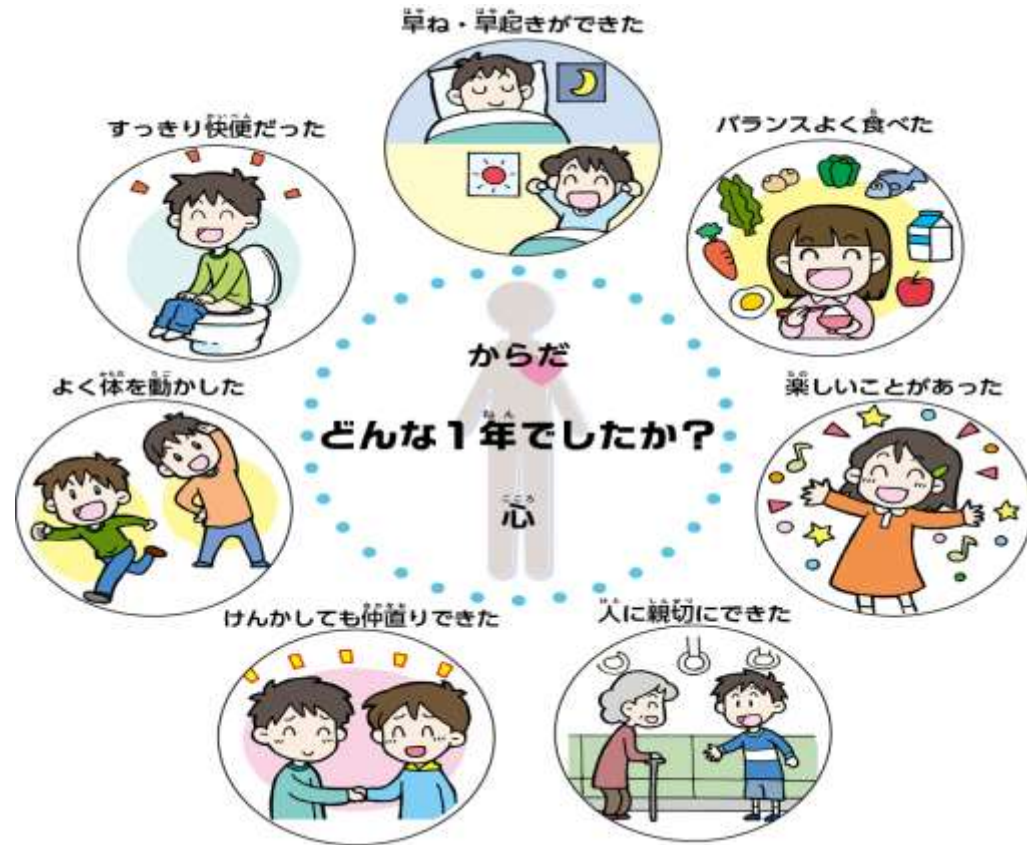


令和6年3月  
市川市立第一中学校保健室

保健委員会より

## 「ハンカチチェック」の結果

# 1年間の健康生活をふりかえろう。



## 3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業式ですね。みなさん、中学校生活の3年間はいかがでしたか？

私は、皆さんと同じ年に一中に着任しました。そのころの皆さんはまだまだあどけなく、制服も少し大き目で、とってもかわいらしい一年生でした。それからあっという間に3年が経ち、今こうして皆さんの凛々しい姿を見ることができて胸がいっぱいです。

受験前に食育の学習をしましたね。覚えてくれているかな？その中で私が一番伝えたかったのは、「体も心も自分が食べたものから作られる。何を食べるかの選択は『好きか嫌い』だけではなく、『自分の体と心にとって何を食べる必要があるか』という視点を持って考えてほしい」ということです。

「健康は幸せの土台」です。みなさんがこれからも健やかに成長していってくれることを心から願っています。

保健室 岸さやか

# もうすぐ春休みですね。 生活リズムをくずさないよう、学校の ある時と同じ時間に寝起きしよう！