



松井田中学校保健室

令和6年1月9日

おせち・おもち・新年会…

体重、見事な昇り龍  号

受験生のみんな  
あと少し！  
ふんばれ！！

## あなたの強みは何ですか？

～成功確率を上げる正しい努力～



あけましておめでとうございます。初詣にお年玉、おせち料理やお餅を食べたり、祖父母や親戚と食事するなど、冬休みらしい過ごし方が出来ましたか？中には、冬休みの課題に追われるという長期休みあるあるに悩まされた人もいたかもしれませんね。

3年生にとっては勝負の冬休み。支援するご家族の方々も、心休まるお正月とはいかなかったかも知れませんね。

私は自分の子供が受験する時に、「受験直前は不得意な分野ばかりに挑戦して不安を募らせるよりも、得意分野を着実に解いて安心して過ごす時間を増やすといいよ。」と伝えていました。私がよく読む雑誌に、「成功する確率を



上げるには、自分の特徴を理解しておくこと。成功確率を上げる努力は必ずしも弱点の克服ではない。自らの特徴が活きる方へ舵を切っていく勇気も必要。」と書かれていたからです。

受験や進級が目前に迫ってくる3学期。松中生の全員が「なりたい自分」に近づける2024年になりますように！！保健室も全力で支えます。



## ～発育測定を行います～

1月10日から、クラスごとに発育測定を実施します。

4月の身体測定と違い、必ず受けなくてはいけないものではありませんが、自分の事を知っておく事はとても大切です。計測後には、発育の記録を個人にお渡しします。他人と比べたりせず、自分はどれくらい身長が伸びて体重はどれくらい増減したか、バランスはどうか？など参考にしてください。

中学生は、体も心も変化が大きい時期です。自分の体の変化を知り、自分に必要な食事量(栄養)や休養(睡眠)について考えて、自身の生活に活かしていけるといいですね。

欠席してしまった人も、登校時に声をかけてくれれば、いつでも計測します。遠慮無く言って下さいね。

