

ほけんだより 3月

令和8年3月2日(月)
秩父市立大田中学校
第13号

★★3月は、次のステージに向けた準備期間🌀✨～1年間を振り返ろう🌸～★★

今年度も残すところあとひと月足らずとなりました。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？**3年生**は、卒業を控えた今、どんな気持ちでしょうか？大田中学校で3年1組の仲間、先生、後輩と過ごす時間は残りわずかです。二度と戻らない中学校生活を思う存分楽しんで、少しでも多くの思い出を残してほしいなと思います。

1、2年生も、あと少しで進級ですね。元気に新年度を迎えられるよう、体も心も整えていきましょう。

そして、この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったこと、レベルアップしたことがたくさんあるはずです。是非、振り返ってみてください😊

皆さんの「今していること(体を鍛える、食べる、睡眠をとる、…)」が、未来の皆さんをつくっています。規則正しい生活習慣をこれからも大切に！！大田中生の更なる活躍を願っています▶

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

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

ポジティブになる



幸せになる

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。