

Smile ~すまいる~



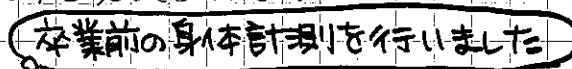
令和7年3月18日 No.13
江東区立第四砂町中学校
保健室



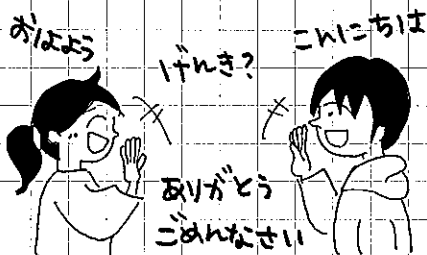
令和6年度がもうすぐ終わります。楽しかったこと、楽しかったことだけでなく悲しかったこと、苦しかったことも今の自分をつくっています。昨日の自分と今の自分を比べてもあまり違いはないかもしれませんが、1年前の自分と比べると、きっと違うはずです。今の自分より1年後、その時の自分の方が好きだと胸を張って言えるよう、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

この季節になるといたるところに植えられたハクモクレンの大きな花を見かけます。モクレンは冬の間にふふふとした柔らかい銀色の毛に包まれているが、暖かくなると枝先に白い大きな花を咲かせます。春の青空の中で優雅に咲きほこる白い花は桜とはまた違った美しさがあります。ハクモクレンはその花の気品ある美しさ

から「気高さ」「崇高」といった花言葉があり、卒業前の3年生へのよなおいけななりかもしれません。さあ、いよいよ明日は卒業式。3年生のみなさん、1、2年生に成長した姿を見せてあげてください。



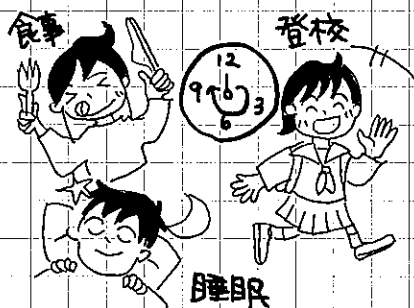
気持ちのよいあいさつ・言葉



出張などで区内の中学校へ行くと、みんな気持ちのよいあいさつをしてくれます。あいさつはあなたの存在をちゃんと認めていますよというサイン。心地よい人間関係をつくり、毎日を充実させてくれます。

1日の中でポイントとなる生活習慣を定めることで規則正しい生活を送りやすくなります。日時間を守ることは人間関係を築くためにはとても大切な信頼関係にもつながります。日時間の大切さを知っている人は日時間を大切にできる人です。

時間を守る



こんなに大きくなりました ^^

中学校3年間で伸びた身長TOP3

男子

1位 24.8cm 2位 22.1cm 3位 21.6cm

女子

1位 11.2cm 2位 11.1cm 3位 7.3cm

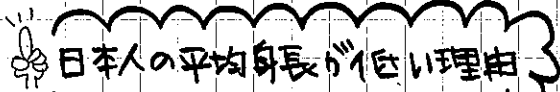
義務教育9年間で伸びた身長TOP3

男子

1位 59.5cm 2位 55.9cm (2人)

女子

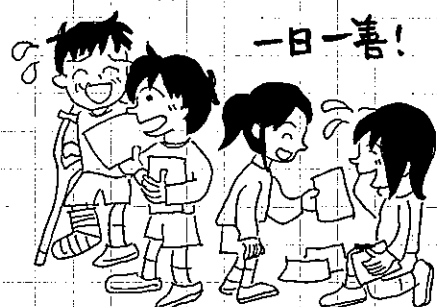
1位 50.3cm 2位 47.5cm 3位 46.8cm



"考えられる5つの要因、逆のことをすれば伸びる?"

誰かの役にたってみる

一日一善!



人の役にたたいという願望のベースにあるものは人から必要とされたいという承認欲求なのではないでしょうか。人に認められたいがために他人を意識してしまうよりも、自分の人生をよりよく生きることに着目してください。自分はどうしたいのかという視点で行動すると、新しい自分が発見できますよ。

- ① 低出生体重児が増えたこと
- ② 睡眠日時間が短いこと
- ③ タンパク質とカルシウムの摂取量が少ないこと
- ④ 思春期の低年齢化で、身長の伸びが止まる年齢が早くなっていること
- ⑤ 欧米に比べて緯度が低く赤道に近いこと
北半球では北へ行くほど平均身長が高くなるので、日本でも沖縄より東京、東京より青森の方が背が高い化傾向にある。