

スマイル③ No.12

令和4年12月22日
平戸市立中部中学校
養護教諭 高野聖奈

2022年の終わりが近づいてきています。サッカーワールドカップ日本代表の選手せんしゅの一人が、「これまでの4年間、これをしておけばよかった、ああしておけばよかったと、後悔している日は1日もない」と言っていました。どのような努力どりょくを続けてきたのでしょうか。皆さんは、この1年間どうでしたか？小さな後悔こうかいはあっても同じ後悔をしないように、2023年1月にいいスタートをきりましょう。

冬休みのうちに歯の治療を！

現在、中部中学校のむし歯むしばの治療率ちりょうりつは、55%です。平戸市の子ども福祉医療制度ふくしりょうせいどが使えるのは、中学生までです。高校生になると、大人と同じように治療費ちりょうひが必要になります。治療おそが遅くなればなるほど、身体的な影響しんたいえきも経済的な影響けいざいてきも大きくなってしまいます。冬休みのうちに、歯の治療ちりょうをお願いします。

また、学校から配布はいふした歯科治療しかちりょうのお知らせは、治療ちりょうが終わりましたら、学校に提出してください。



3学期を見据えた生活を！

冬休みは、17日間あり、簡単かんたんに、悪い習慣しゅうかんに変わります。3学期の始まり、つらい思いをしないように、下の①から④のどれか一つ、自分で決めて実行じっぎんしませんか。

- ① 毎朝、同じ時刻じこくに起きる。
- ② 毎朝、同じ時刻じこくに着替える。
- ③ 日中（特に午前中）のゲームやスマホの時間を制限する。
- ④ 毎日、同じ時刻じこくに、お風呂に入り、寝る。



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶが、スポンジケーキしるに白いクリーム、いちごがのったショートケーキじつ。実は、日本で誕生たんじょうしたって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せしあわにしたい」と願った一人の青年せいねんが、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年しゅうねん。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年ことしはどんな年としでしたか？ 手洗いなどの感染症対策かんせんしょうたいさくを続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年らいねんまた、笑顔えがほのみなさんに会えることを楽しみにしています。



1月10日(火)
70人全員の
ことを待って
います！

